

JUNIUMEA

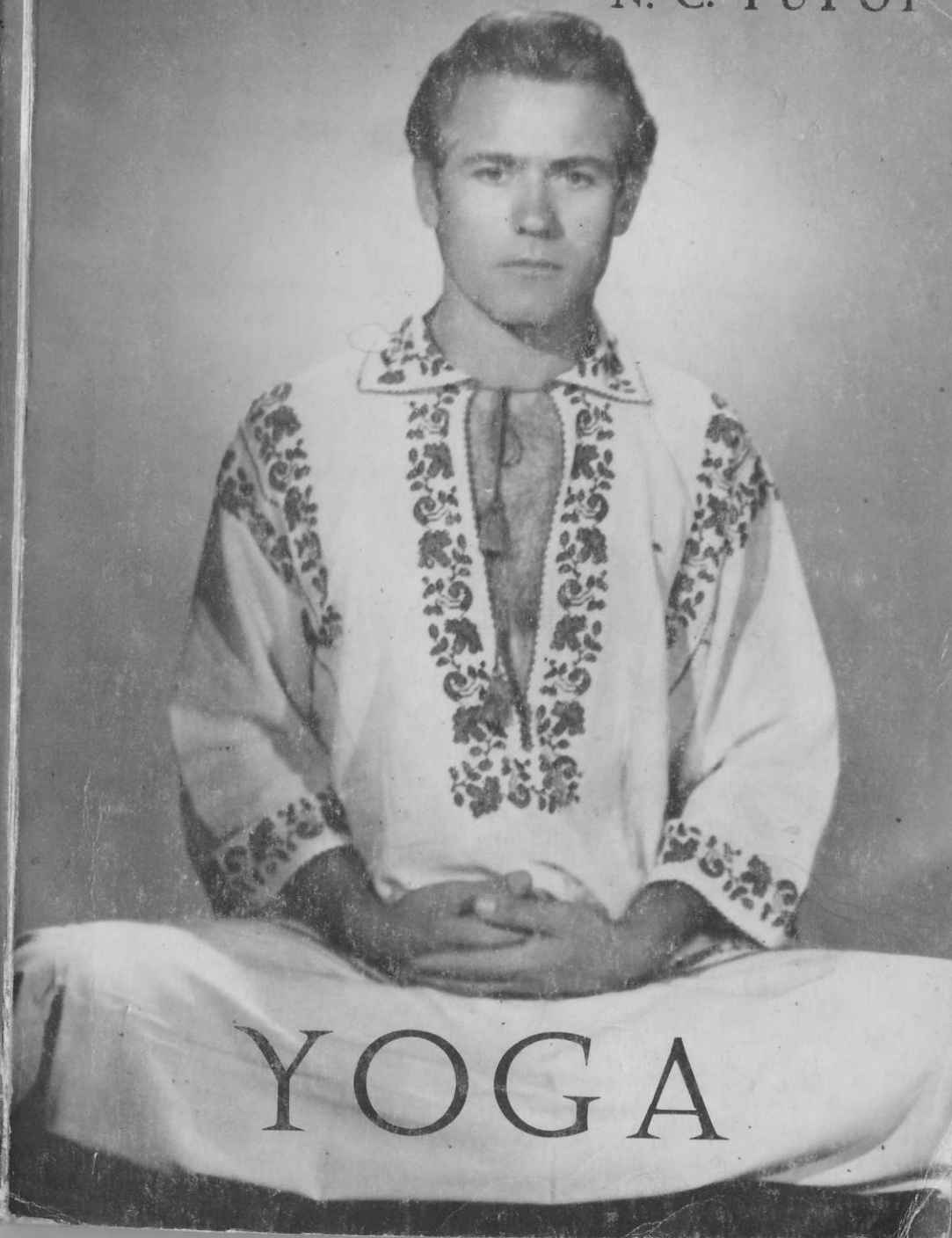
IAȘI-ROMÂNIA

YO 18
30 RON

I.S.B.N. 973-37-0148-3

N.C. TUFOI ♦ YOGA

N. C. TUFOI



YOGA

N. C. TUFOI

YOGA

Coperta : MIHAI BUJDEI

N. C. TUFOI

YOGA

IZVOR
DE SĂNĂTATE

EDITURA JUNIMEA IAȘI

DEDIC ACEASTĂ LUCRARE :

— Cu înaltă cinstire și venerație primului meu ghid în yoga din România AURELIAN R. PETRESCU și maștrilor mei din India :

SRI SWAMI CHIDANANDA
SRI DHIRENDRA BRAHMACHARI
SRI SWAMI KRISHNANANDA
SRI SWAMI PREMANANDA
SRI SWAMI SATYANANDA SARASWATI
SRI SWAMI VISHNUDEVANANDA

*
* *

— Direcțiunii și Profesorilor următoarelor institute de învățămînt superior Yoga din India :

— The FOREST UNIVERSITY SIVANANDA
ASHRAM — RISHIKESH HIMALAYAS — INDIA.

— VISHWAYATAN YOGASHRAM, YOGA RESEARCH,
Internațional Centre, New Delhi, INDIA.

— THE BIHAR SCHOOL OF YOGA, Sivanandashram,
Monghyr-Bihar, INDIA.

*
* *

— Și tuturor acelor care m-au ajutat în viață sub orice formă și pe care nu i-am uitat.

N. C. TUFOI

CUVÎNTUL UNUI PROFESOR INDIAN

Ca cetățean al Indiei, țara unde, cu milenii în urmă, a apărut și s-a dezvoltat disciplina Yoga, pot afirma cu onestitate că am văzut și cunoscut mulți yoghini și am citit foarte multe lucrări despre Yoga, pe care o practic de 30 de ani.

Cartea scrisă de N. C. Tufoi, intitulată Yoga — izvor de sănătate, este, prin comparație, o lucrare foarte bună. Aș putea să o definesc astfel : un abecedar pentru începători, un manual de instruire personală pentru aceia care posedă unele cunoștințe teoretice sau practice, dar incomplete sau eronate.

Noțiunile sînt expuse clar, fără obscurități. Poate fi înțeleasă și pusă în practică de oricine. Un lucru bun și convingător este acela că fiecare exercițiu este întovărășit de exemplificarea fotografică, precum și de indicația lui curativă.

Într-adevăr, Yoga este un izvor de sănătate, iar drumul cel mai bun spre acest izvor de sănătate îl găsiți în cartea lui N. C. Tufoi, pe care o recomand călduros.

Prof. univ. Dr. P. Vidyasagar Dayal
de la Universitatea OSMANIA, HYDERABAD
INDIA

CUVINT ÎNAINTE

Interesul pentru practica yoga devine tot mai mare. Unii o consideră ca o modă, încercînd să-i minimalizeze efectele; alții, dimpotrivă, atribuie acestei practici milenare rolul unui panaceu universal. Evident, nu putem fi de acord nici cu cei dinții, nici cu cei din urmă. De aceea sînt bucuros că mi se ivește prilejul de a spune cîteva cuvinte despre Yoga.

Yoga nu are nimic comun cu practici mistice sau religioase. În realitate, practica Yoga este de folos omului pentru că îi educă voința și îl învață să-și valorifice potențialități funcționale ascunse. Este în acord cu filozofia hindusă, după care nu există miracol, ci totul rezultă din legile firii. Satyāt nāsti paro dharmah (nu există religie superioară adevărului) spune un vechi precept al filozofiei indiene.

Ca nici o altă disciplină, yoga educă controlul conștient și deplin al unor funcțiuni cum este capacitatea respiratorie a plămînilor, valorificînd posibilitățile metabolice. Prin gimnastica yoghină nu se consumă exces de energie, ci, din contră, se furnizează, prin mișcări lente, însoțite de relaxare și supraveghere conștientă, o energie bine dozată.

Practicarea yoga nu este însă un simplu exercițiu fizic. În aura ei sînt incluse anumite legi morale. Principiile acestei discipline, cuprinse în Yama și Niyama, cuprind reguli de cumpătare și de conviețuire. Hoția, violența, minciuna, crima, sînt repudiate.

Datorită eficienței sanogene a practicilor ei, yoga a atras interesul multor minți evolute din toată lumea. În Europa, America, Africa, au fost create institute de yogaterapie. Tehnicile psihice și fizice yoghine sînt studiate și aplicate astăzi în centre universitare și spitale celebre din lumea întreagă.

Însuși Nehru a fost un adept al practicii yoga. În lucrarea Descoperirea Indiei spune: „De mulți ani execut de cîte ori am posibilitatea cîteva din cele mai simple asane și sînt convins că

mi-au fost de mare folos, mai ales că am fost adesea nevoit să trăiesc în condiții nesănătoase pentru trup și minte”.

Un exemplu de eficiență a practicilor yoga ni-l oferă celebrul muzician Yehudi Menuhin, care, în prefața cărții Indrei Devi „Yoga for Americans”, spune că „Experiența mea proprie mă autorizează să recomand călduros practica yoga”.

În România, yoga este cunoscută de multă vreme, dar abia în ultimii ani a început să preocupe mai serios atît pe specialiști cît și publicul larg dornic să afle cît mai multe din această practică. Se întreprind studii și se fac observații bioenergetice pe practicienii yoga, care conduc la concluzia că această disciplină duce la activarea și repotențarea psiho-biologică a organismului uman. Au apărut deja cîteva lucrări pentru publicul larg, în care se popularizează hatha-yoga. În ultima vreme, presa săptămînală publică articole de popularizare a acestei noi și totuși străvechi practici, arătînd stadiul investigației ei cu mijloacele științei contemporane.

YOGA — este o carte născută în ani de luptă împotriva suferinței din tenacitate dusă pînă la limitele ei maxime. Un tînăr absolvent al Facultății de fizico-matematică se îmbolnăvește grav de poliomielită și se vede imobilizat ani în șir. Mult timp va lupta împotriva teribilei afecțiuni și în special a consecințelor ei. La început cu multe deziluzii și nereușite, care însă nu l-au dus niciodată la disperare. Rezultatul? Rînd pe rînd, cîrjele și bastonul sînt înlăturate. Apoi, tînărul fizician lovit nemilos de neșansă va recupera rămîinerile în urmă și, muncind cu îndîrjire, va reveni cu fruntea sus în rîndul confrăților de breaslă și-și va îndeplini cu sîrg munca pentru care se pregătise: cercetător științific la Institutul de fizică atomică.

Autorul se numește NICOLAE C. TUFOI și e de prin părțile Gorjului. În lupta lui tenace cu boala a manifestat o voință ieșită din comun. În anii 1973—1974 a urmat cursurile unor universități speciale din Himalaia, New Delhi, Bihar, obținînd diploma de maestru yoga. Astăzi, numele lui N. C. Tufoi este citat în diverse lucrări de specialitate, ajungînd a fi considerat drept „unul dintre cunoscuții yoghini din lume” (Yvonne Lebeau, *This monk from India*, Rishikesh, 1976). La televiziunea română a susținut programe ce au impresionat telespectatorii. Primește invitații să susțină programe speciale, să conducă școli sau să participe la simpozioane yoga din Brazilia, Montreal, Sydney, Stockholm, Viena, Spania. A participat la congresul profesorilor de yoga ținut la Nassau-Bahamas și face apreciate schimburi de experiență la Institutul de yoga din New York. Revista „Alle Well” de la Viena îl prezintă ca cel mai repre-

zentativ instructor european de yoga, alături de mari yoghini indieni. Este citat în același context în lucrarea cu caracter monografic „Der Yoga Report” a lui Ernst Stürmer.

Monografia pe care Nicolae C. Tufoi o prezintă publicului țării noastre, intitulată semnificativ YOGA — ne vorbește într-un limbaj special, dar accesibil, despre experiența lui, despre concepțiile sale originale în această afit de controversată, disciplină.

Bazătă pe cunoștințele de specialitate, dar în primul rând pe practica proprie, cartea lui N. C. Tufoi este un adevărat manual de instruire, în care se arată eficiența fiecărui exercițiu, preum și avertismentul adresat celor care, grăbiți sau superficiali, sînt tentați să contravină indicațiilor și să nu respecte regulile de cumpătare și moralitate indicate. Nu dezvăluim în această succintă prefață practicile hatha-yoga, nici nu vorbim de asane și de alte noțiuni cuprinse în acest prim tratat științific românesc al acestei practici milenare. Atragem doar atenția că mii și zeci de mii de oameni cu diferite afecțiuni fizice sau psihice, de la ulcer și poliomielită la „stress”, ar putea găsi în cartea lui Nicolae C. Tufoi — UN IZVOR DE SĂNĂTATE.

Prof. dr. doc. P. GROZA

PREFAȚA AUTORULUI

În plină tinerețe, cînd abia îmi terminasem studiile universitare, am contractat poliomielită; boală gravă care lasă în urma ei infirmități pe care fostul pacient trebuie să le suporte tot restul vieții.

Am fost internat într-un spital, unde am primit cele mai bune îngrijiri și tratamente medicale.

După trei luni, am părăsit spitalul, vindecat, dar boala își lăsase amprenta; mergeam în cîrje, eram un infirm.

Am urmat apoi diverse tratamente asociate cu gimnastică medicală, dar infirmitatea nu ceda.

Deznădejdea pusese stăpînire pe psihicul meu.

În acest timp, am intrat în posesia unor tratate de yoga.

Le-am citit cu atenție și, cu multă prudență, am început să practic exercițiile fizice și de respirație yoga (asane și pranayama) îndrumat și supravegheat de Aurelian R. Petrescu.

După scurt timp am aruncat cîrjele, mergeam greu dar mergeam pe picioarele mele.

Optimismul și încrederea au inundat ființa mea, gonind deprimarea.

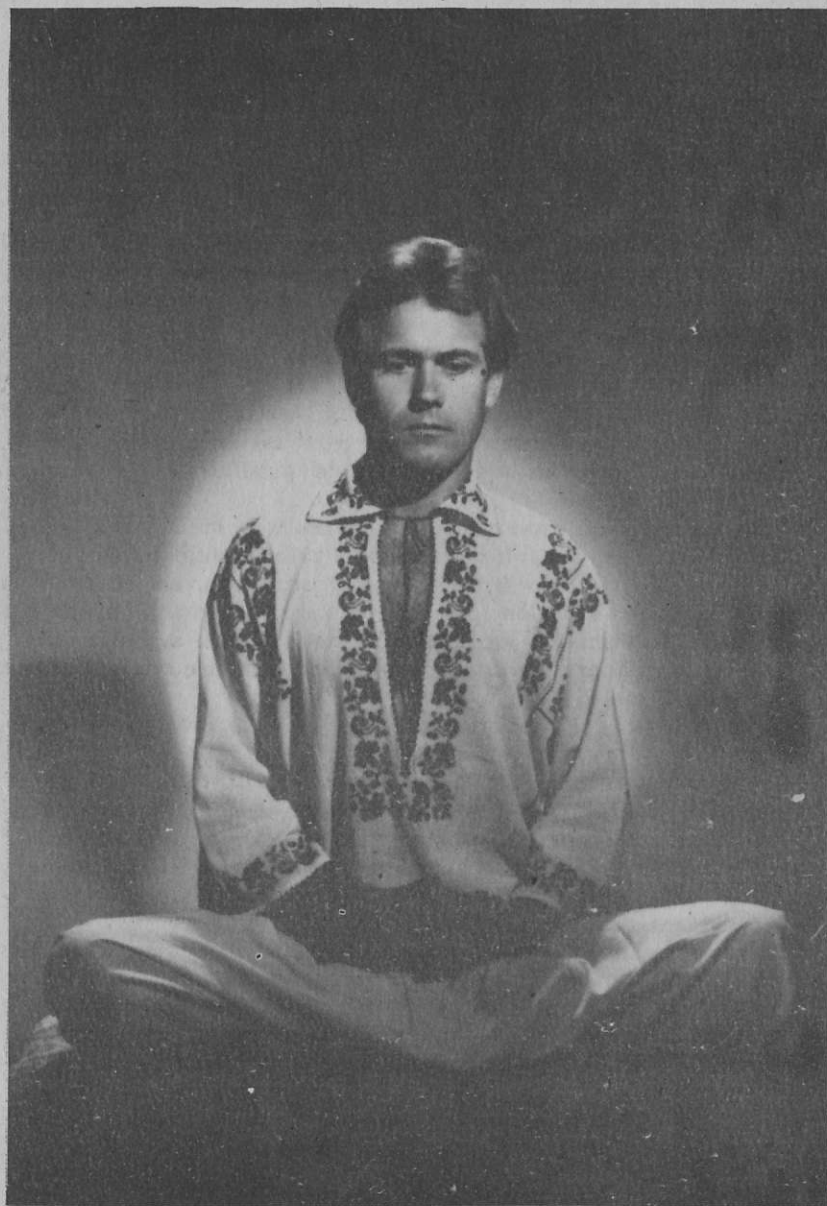
Au urmat apoi ani de devotată și perseverentă practică yoga.

În anii 1973—1974, am fost în India. Aici am frecventat și absolvit cursurile unor institute superioare, unde se predă yoga sub stricta supraveghere a unor maeștri desăvîrșiți, minți și spirite luminate, purificate prin străbaterea treptelor superioare ale acestei filozofii.

Urmînd exemplul altor yoghini, am scris această carte din dorința de a pune la îndemîna tuturor un manual de instruire personală, în care am scos mult în evidență practica rațională a exercițiilor, arătînd cu insistență că exagerarea, graba și superficialitatea în yoga, expun la grave primejdii pe practicianul intemperat.

Acest manual este bazat și pe experiența mea, desăvîrșită la școala unor mari maeștri din India așa cum am arătat mai sus.

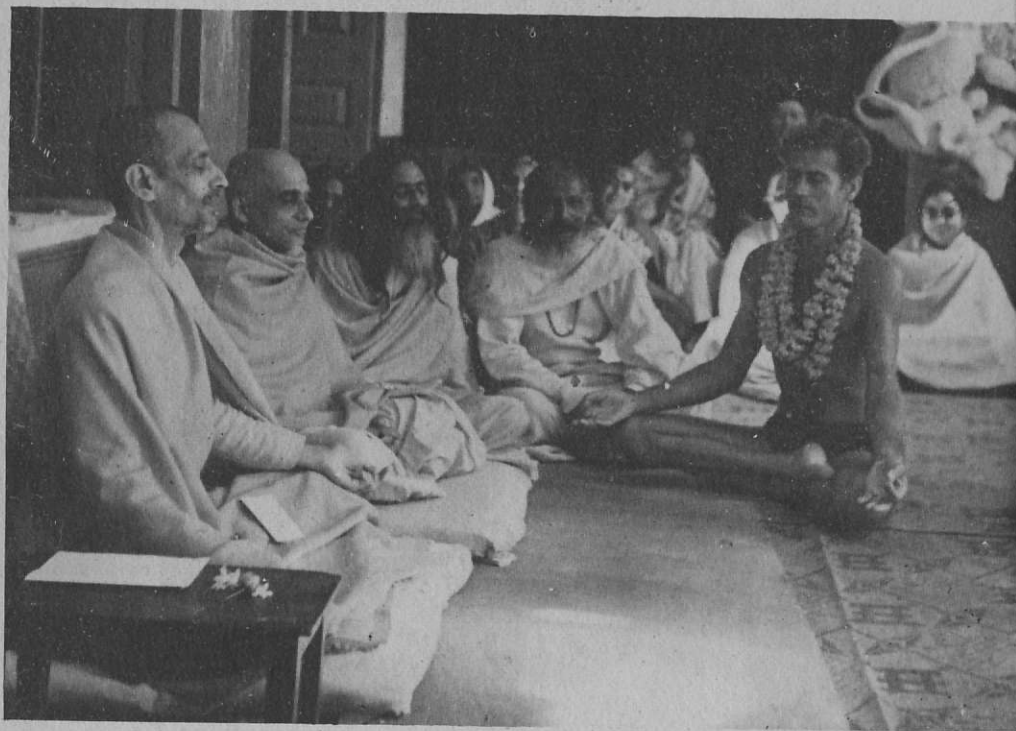
Autorul



N. C. TUFOI



Aurelian R. Petrescu



Yoghinul N. C. Tufoi, înconjurat de maestrii de la
RISHIKESH-HIMALAYAS—India .

PARTEA I-a

Capitolul 1

INTRODUCERE

Înainte de a trece la descrierea exercițiilor fizice (asane) și a celor de respirație controlată (prānāyāma), să vedem ce este Yoga și care sînt foloasele practicilor ei pentru individ și colectivitate.

Yoga derivă din cuvîntul sanscrit „yuj”, care înseamnă a uni, a împerechea. Deci, scopul practicilor yoga au în vedere să dezvolte, să întărească și să unească armonios structura psiho-fizică a individului, încadrîndu-i evoluția în legile naturii, care guvernează energii subtile și ritmuri armonioase. Omul (microcosm) concentrează în el în stare de potență latentă, toate forțele părintelui său, natura (macrocosmosul).

Ținta finală a acestei evoluții purificatoare este perfecțiunea omului.

Dacă trebuie să definim yoga, putem spune că este o disciplină, o știință, o filozofie, o artă. Și iată de ce :

- practicile ei se încadrează într-o disciplină perfectă ;
- sînt bazate pe observație și experiență științifică avînd ca domeniu de aplicare anatomia și fiziologia corpului omenesc ;
- dezvoltă și antrenează funcțiile mentale și psihice ;
- ca artă, asanele se mai numesc și poze sau atitudini estetice.

PATANJALI definește confortul asanelor ca „stabil și agreabil”.

Se știe că yoga s-a dezvoltat în India cu mii de ani în urmă, iar unele legende afirmă că acest sistem ar fi fost adus de cei care au scăpat din cataclismul ipoteticului continent Atlantida.

PATANJALI este considerat ca părintele ei, deoarece a fost primul care a consemnat în scris această disciplină prin lucrarea sa „Yoga-Sutra”.

Nu se cunoaște precis data cînd a apărut lucrarea, dar i se atribuie o vechime de peste două mii de ani.

Yoga nu este atașată nici unei religii.

Yoga are mai multe ramuri : vom aminti aici pe cele mai cunoscute : hatha-yoga, radja-yoga, jnana-yoga, karma-yoga, bhakti-yoga, krya-yoga, mantra-yoga, tantra-yoga, yantra-yoga, ș.a.

ETAPE ÎN YOGA

PATANJALI împarte yoga în opt etape astfel :

I. Etape preliminare

1. YAMA Reguli morale și norme de igienă

2. NIYAMA (curățenie exterioară și interioară).

II. Etape psiho-somatice = Hatha-yoga

3. Asanas, Mudras, Bandas (poziții, gesturi, contracții)

4. PRĀNĀYĀMA (Respirație controlată).

III. Etape psiho-mentale = Raja-yoga

5. PRATYAHARA = desprinderea simțurilor de obiectele lumii exterioare.

6. DHARANA = Concentrarea

7. DHYANA = Meditația

8. SAMADHI = Extaz, iluminare ; realizarea superconștiinței.

Lucrarea de față cuprinde etapele preliminare (Yama, Niyama) și etapele psiho-somatice, care împreună constituie primul ciclu yoga cunoscut sub numele de „Hatha-yoga” și care poate exista independent de etapele următoare.

Practicile HATHA-YOGA sînt elemente educative și urmăresc dezvoltarea viguroasă și armonioasă a corpului și psihicului uman. De asemenea, descoperă și valorifică facultățile noastre latente (lumea lăuntrică). Toate aceste elemente au ca rezultat final conservarea sănătății și prelungirea tinereții peste anii care în mod obișnuit indică instalarea bătrîneții ; și, în fine, să ne ajute să ne vindecăm trupul și sufletul de eventualele boli sau infirmități ce ne-ar lovi pe parcursul vieții.

Hatha Yoga mai este numită și yoga controlului trupului.

Corpul este templul sufletului și ca atare avem obligația de a-l menține sănătos și pur.

— Romanii spuneau : „Minte sănătoasă în corp sănătos” (Mens sana in corpore sano).

— Budda : „O sănătate perfectă este primul pas spre mîntuire” (desăvîrșire).

Există azi în lume multe cărți de yoga, unele chiar cu destinație precisă, de exemplu : „Yoga for americans” de Indra Devi sau „Le Yoga de l'occident” de C. Kerneiz etc.

Eu am scris acest manual pentru toți cei care doresc să beneficieze prin practica Hatha-Yoga, de foloasele arătate mai sus.

Aici trebuie să fac o precizare.

Marii maeștri yoghini, a căror reputație de înțelepciune și perfecțiune este cunoscută în lume, afirmă că yoga nu este o teorie searbădă sau o problemă de erudiție. Însușirea teoretică a exercițiilor Yoga fără ca să le poți demonstra practic, nu-ți dă dreptul de a preda altora această disciplină.

O carte de yoga în care autorul, neputînd executa asănele, folosește schița sau fotografia unui executant străin, poate da naștere la suspiciuni. Elevul poate să-și pună întrebarea : dacă exercițiile yoga sînt atît de bune și de lăudate de autorul cărții (sau profesor) de ce nu le execută el însuși ? Ce încredere pot avea eu în spusile lui, dacă nu le-a verificat personal ?

În această carte, toate fotografiile ce însoțesc descrierea teoretică a exercițiilor, îl reprezintă pe autor.

Explicațiile date privind execuția corectă a exercițiilor, a foloaselor lor precum și a pericolelor la care se expun cei ce nu vor respecta indicațiile date, exagerînd prin grabă, superficialitate sau depășirea timpului de execuție acordat fiecărui exercițiu, sînt rezultatul unei practici îndelungate și constante, în care s-a observat și notat cu grijă aceste explicații.

După cum am mai spus, în 1973—1974 am fost în India.

Acolo am frecventat școli superioare de Yoga și am luat legătura cu mari maeștri care m-au ajutat să-mi desăvîrșesc cunoștințele.

Rezultatul practicii exercițiilor hatha-yoga este folositor și pentru colectivitate, dînd societății oameni sănătoși la minte și

la trup, apți să rezolve optim problemele ce se pun azi în fața lor și care cer o mai mare putere de concentrare, efort susținut, atenție etc.

Exercițiile descrise în prezenta lucrare au fost alese cu grijă, ca să poată fi învățate și practicate fără pericole.

În ce privește raja-yoga, adică etapele superioare (după clasificarea lui Patanjali), aceasta este rezervată acelor ce-și pot consacra viața unui antrenament special, mai puțin accesibil în ambianța vieții noastre, cu multiple obligații față de societate și familie.

Ramakrishna, marele înțelept indian (1833—1886) spune că practica raja-yoga (prin concentrare, meditație, contemplație și samadhi) duce la realizarea superconștiinței, a absolutului.

Ea combină toate practicile pregătitoare a celorlalte tipuri de yoga.

Următoarele trei ramuri Yoga pot fi definite pe scurt, astfel :

KARMA—YOGA — Calea activității dezinteresate, prin renunțarea deplină la roadele muncii tale.

BHAKTI—YOGA — Calea iubirii dezinteresate și devotate, de la formele cele mai simple pînă la adorație.

JNANA—YOGA — Calea cunoașterii prin controlul gîndurilor (folosind filozofia).

Ca și hatha-yoga, fiecare dintre aceste ramuri au tehnicile lor proprii și au pătruns în apus prin diferite publicații scrise de maeștrii indieni sau autori europeni.

ETAPELE PRELIMINARE

Este știut că în orice sport de performanță nu se poate ajunge la rezultate excepționale fără ca sportivul respectiv să nu ducă paralel cu antrenamentul fizic, o viață exemplară de cumpătare, tărie de caracter și seriozitate.

În India, ca și în orice altă parte a lumii unde se predă yoga cu maeștri, în școli speciale sau în publicațiile (manuale) de instruire personală, scrise de autori care și-au însușit această disciplină, tot de la maeștrii din orient, antrenamentele yoga

încep după ce elevul și-a însușit și aplică la viața lui, codul ei moral, reprezentat prin cele două etape preliminare YAMA și NIYAMA.

Iată ce prevăd ele :

1) YAMA :

1. Nu fiți violenți în vorbă sau faptă (adică : nu insultați, nu răniți, nu ucideți).
2. Nu mințiți.
3. Nu furați.
4. Duceți o viață cumpătată.
5. Nu doriți bogății sau însușirea bunurilor altora.

2) NIYAMA :

1. Duceți o viață pură atât interioară cât și exterioară. Trăiți în curățenie, purificate (schancha).
2. Trăiți în tihnă, în mulțumire (santosa).
3. Fiți severi față de voi înșivă, austeriteri (tapas).
4. Studiați și însușiți-vă virtuțile morale. Bazați-vă pe auto-studiu (swadhyaya).
5. Uniți conștiința voastră cu conștiința universală. Devotați-vă unui ideal (Ishwara pranidhana).

Principiile yamei și niyamei nu sînt oare regulile de conviețuire ideală, apărute de legile tuturor statelor ?

Peste tot în lume, faptele imorale ca : hoția, violența, minciuna, crima, sînt pedepsite de legi și repudiate de conștiință.

Dacă fiecare individ ar aplica în viață aceste principii morale, s-ar realiza pacea și fericirea pe pămînt.

Principiile yamei și niyamei, după un început mai anevoios, vor trebui să devină rutină a vieții dumneavoastră. Să devii drept în vorbă și în faptă.

Este o incompatibilitate între principiile morale ale disciplinei yoga și o viață bazată pe minciună, desfrîu, alcoolism sau contravenire la legile statului.

Cel ce nu poate renunța la o viață dezordonată este sfătuit să renunțe la yoga.

CAPITOLUL II

RECOMANDĂRI ȘI PRECAUȚIUNI PRIVIND PRACTICAREA EXERGIȚIILOR YOGA

1. Timpul cel mai propice de practică este dimineața și seara (la răsăritul și apusul soarelui).

2. Exercițiile încep încă din pat. Înainte de a coborî, întindeți-vă : imitați animalele. Întindeți brațele și picioarele ca și cînd cineva ar vrea să vă lungească trăgînd de ele.

3. Nu vă sculați niciodată brusc. Coborîți din pat cu mișcări lente spre a nu supune corpul la încordări prin trecerea de la starea de somn la cea de veghe.

4. Mergeți la toaletă. Această precauțiune este obligatorie. Exercițiile yoga nu se practică decît după evacuarea intestinului sau la cel puțin 3 ore de la masă. Mekanizați intestinul ducîndu-vă dimineața la toaletă la aceeași oră. Constipația grăbește bătrînețea și apropie moartea.

5. Curățați nările trăgînd ușor apă sărată pe nas și suflînd-o afară cu putere ; apoi uscați nările (a se vedea tehnica la capitolul „prānāyāma”).

6. Spălați-vă cu apă rece pe față, pe brațe, pe gît și bust, pe spate. Apoi frecați-vă cu prosopul.

Cine poate, e mai bine să facă un duș, dar nici prea rece nici prea cald.

7. Spălați dinții dimineața și după fiecare masă. Curățați limba în fiecare dimineață ; limba încărcată, cu aspect lăptos este plină de microbi.

8. Beți, după aceasta, un pahar cu apă avînd temperatura camerei. Nu mîncăți și nu beți niciodată mîncări sau băuturi prea reci sau prea fierbinți.

9. Mîncăți puțin, recomandă yoga.

Evitați emoțiile în timpul meselor; fac rău inimii; pot fi cauze de cancer; 80—90% din boli sînt cauzate de tensiunile nervoase.

10. În primele zile ale antrenamentului, zece minute de practică în total sînt suficiente. Veți spori apoi timpul treptat, cîte 1 minut pe săptămîină pînă veți ajunge la 30'. Aceia ce din motive independente de voința lor nu pot găsi 10 minute și amîna pentru după-amiază antrenamentul, îi sfătuim să lase în hol încălțările, hainele și toate gîndurile adunate în cursul zilei. Nu te mai certa mental nici cu tine nici cu alții. Caută să fii o jumătate de oră numai cu tine însuși și cu yoga. După o altă jumătate de oră, poți lua masa.

11. Odihniți-vă, după fiecare exercițiu un minut, două, după cum vă simțiți de obosit.

12. Executați exercițiile cît mai ușor îmbrăcat. Scoateți cureaua, centura, cravata, ciorapii prea strînși pe pulpe; sutien, portjartier etc.

13. Camera în care vă executați antrenamentul trebuie să fie bine aerisită și cu o temperatură plăcută. Evitați căldura sau frigul prea mare; vă stînjnesc.

14. Femeile, pe timpul cît sînt indispușe să nu practice exercițiile. După încetare, ele vor fi preluate progresiv, începînd în primele zile cu respirație și relaxare.

15. La fel, după o întrerupere forțată de împrejurări, exercițiile vor fi reluate în mod progresiv.

16. În yoga, graba împiedică succesul, ba chiar poate face mult rău.

17. Nu dormiți în timpul zilei.

PROBLEMA SEXUALITĂȚII

Aparatul sexual este dinamul care produce energii subtile în corpul omenesc. Rolul său de a asigura perpetuarea speciei este legat de plăceri puternice care subjugă voința omului. Împotriva

acestei tendințe de subjugare a personalității noastre trebuie să luptăm, păstrîndu-ne totdeauna stăpîni pe pasiuni; cu atît mai mult cu cît exercițiile fizice și de respirație Yoga, dezvoltă vigoarea sexuală.

Deci, să sporim vigilența noastră, să nu alunecăm în desfrîu prin excese, compromițînd rezultatul practicilor yoga.

Castitatea totală este de asemenea o extremă periculoasă pentru cei ce nu știu să întrebuițeze, în scopuri pur spirituale, energia sexuală înfrînată total. Ea constituie o necesitate și un ideal de sfințenie pentru cei ce s-au retras de lume, nu pentru noi.

Acestea sînt practici care depășesc lucrarea de față.

O viață sexuală moderată în legătura familiară, reprezintă calea înțeleaptă și sănătoasă a cumpătării.

În urmă cu 2500 de ani, filozoful atenian Socrate spunea discipolilor săi:

„Gustați din toate ale vieții, dar cu măsura omului cumpătat”.

ALIMENTAȚIA

În ce privește alimentația, yoga recomandă să mîncăm puțin.

Un vechi proverb spune: „Omul își sapă mormîntul cu proprii săi dinți”.

Medicina afirmă că prima digestie se face în gură. De aceea, mestecați bine alimentele asigurîndu-le astfel timpul necesar de impregnare cu salivă.

În timpul meselor este bine să uităm grijile. Să mîncăm relaxați și să întovărășim alimentele ingerate de gînduri optimiste de sănătate și mulțumire.

Aceste precauțiuni ne feresc de multe boli de stomac și intestine.

Statisticile medicale moderne arată că bolile cardiovasculare ca: hipertensiunea, infarctul și ateroscleroza fac azi mai multe victime decît cancerul.

Evoluția lor începe din tinerețe; la unele persoane printr-o predispoziție ereditară, iar în majoritatea cazurilor, prin excese alimentare bogate în grăsimi animale și zahăr care au drept consecință obezitatea. De asemenea, acestor excese periculoase pentru sănătatea individului li se mai adaugă efectele sedentarismului, alcoolismului, fumatului și încordărilor psihice.

Aceste boli au și repercusiuni sociale, deoarece sînt legate de problema de muncă, prin invalidarea individului.

A trăi bine în înțelesul popular înseamnă a mânca mult. Consecința unei alimentații exagerate, bogată în grăsimi și dulciuri, duce la creșterea colesterolului (grăsimile din sînge) și la creșterea în greutate. Creșterea colesterolului duce cu timpul la apariția aterosclerozei cu toate urmările ei nefaste.

Din contră, o alimentație rațională, bazată pe cumpătare, păstrează nivelul normal al grăsimilor din sînge.

I. Să vedem acum care sînt alimentele permise

În general să ingerăm zilnic numai hrana care să ne asigure cantitatea necesară de calorii pentru menținerea sănătății și efectuarea muncii noastre.

1. Produse lactate degresate ca: lapte, iaurt, kefir, lapte bătut, brînzeturi.

2. Carnea de vită, oaie, chiar și de porc cu condiția să fie slabă, preparate la grătar sau rasol. Consumul de carne să nu depășească două-trei mese pe săptămînă.

3. Legumele și verdețurile crude sau gătite fără grăsimi.

4. Fructele sînt recomandate în mod special pentru aportul lor de vitamine.

5. Orezul și pîinea integrală.

6. Uleiul de floarea soarelui crud: dacă este prăjit devine nesănătos.

7. Usturoiului i se atribuie proprietăți anticancerigene.

8. Înlocuiți zahărul cu mierea, respectînd restricțiile recomandate de medicină unor categorii de bolnavi (diabetici etc.)

II. Alimente nepermise

1. Untura, seul, untul, frișca, cremele din torturi și prăjituri.

2. Ouăle trebuiesc reduse la 2 pe săptămînă. Gălbenușul oului conține mari cantități de colesterol.

3. Icrele, măruntaiele (inimă, creier, burtă, rinichi, ficat etc.) de asemeni conțin colesterol.

4. Conservele. Dacă sînteți nevoiți să le consumați totuși (rar) stoarceți lămîie peste ele.

5. Prăjelile. De exemplu: carnea friptă în grăsimi la tigaie. Ouă jumări, omletă cu slănină etc.

6. Varza călită.

7. Sosurile, rîtașurile trebuie scoase din meniuri.

8. Cafeaua, dulciurile reduse la minimum.

9. Băuturile tari (țuica, rom, coniac și similarele lor).

10. Vinul cu moderație. Un pahar la masă dar nu mai mult.

Este greu de stabilit un regim tip, valabil pentru toată lumea, pentru toate vîrstele.

Hrana omului depinde de vîrsta lui, de profesia, de greutatea lui.

Cantitatea de calorii necesară intelectualului care își desfășoară munca în birou este insuficientă pentru tăietorul de lemne, minieri, hamalii din porturi și în general pentru cei ce prestează munci grele.

Hrana depinde și de zonele geografice.

Arabii și în general adeptii Coranului nu mănîncă carnea de porc, preferînd pe cea de oaie.

Noi credem că nu este om să nu fi ascultat la radio, televiziune sau să fi citit în ziare și reviste, sfaturi bazate pe cercetări științifice referitoare la o hrănire rațională și la pericolele legate de abuzurile de mîncare, băutură și fumat.

Mesele copioase îmbîcsesc organismul, obosesc inima și fac mintea improprie concentrării cerută de practicile yoga.

Înțeleapta recomandare de a te scula de la masă cu senzația că ai mai putea mânca, aduce mult folos celor ce o aplică.

Beți lichide între mese. În timpul mesei beți puțin.

ANTRENAMENTUL FIZIC

ASANAS — MUDRAS — BANDHAS

a) Asanele sau Posturile sînt exerciții fizice care ne permit să acumulăm energie.

Gimnastica obișnuită și diferitele sporturi consumă energia acumulată prin eforturile făcute (ex. fotbal, ciclism, lupte etc.).

Asanele întăresc mușchii și nervii, activează circulația sîngelui, mențin coloana vertebrală (axul vieții) flexibilă și glandele endocrine în bună funcționare, asigurînd astfel corpului și minții o sănătate perfectă (Mens sana in corpore sano).

b) Mudrele sînt tot asane. Practicarea lor folosește unor glande cu secrețiune internă, ca de exemplu glandele sexuale. Iată de ce nu trebuie practicate de către tineri pînă la vîrsta majoratului, respectiv pînă la căpătarea experienței de a discerne pericolele abuzurilor și binefacerile cumpătării.

c) Bandele = contracțiuni musculare.

Recomandări

1) Inceperea execuției asanelor va fi totdeauna precedată de relaxarea mușchilor care se obține tot printr-o asană și care se numește în limba sanscrită „Śavāsana” și care înseamnă „poza corpului inert”.

2) Coloana vertebrală perfect dreaptă și verticală.

3) Practica asanelor și mudrelor se face încet, fără grabă și cu toată atenția îndreptată spre execuția fiecărei faze, ca să nu depășim limita de întindere a mușchilor sau a duratei de execuție. Vagabondajul minții trebuie împiedicat prin autocontrol.

NOTĂ : Nereușita sau obținerea de efecte contrarii, se datorează totdeauna nerespectării recomandărilor de mai sus.

4) Asanele și mudrele nu vor da rezultate dacă nu sîntacompaniate de respirații lente și ritmate, așa cum se arată la capitolul respirației.

5) Alegeți-vă un loc unde să nu fiți deranjați ; e bine să fii numai cu tine însuși cînd faci yoga.

6) Exercițiile se fac pe dușumea peste care se așează un covoraș. Nu vor fi făcute pe saltele, în pat sau pe covoare groase.

7) Nu uitați orientarea ; fața la nord.

8) Pentru a nu fi distrați și pentru a le spori efectul lor mental, asanele și mudrele vor fi executate cu ochii închiși.

9) Nu se face baie imediat după asane.

10) Asanele se execută într-o ordine care să asigure corpului maximum de profit, ordine stabilită după observații și practici îndelungate. Se fac întii asanele cu flexiuni înainte și înapoi, apoi cele de torsiune la stînga și la dreapta și după ele cele inversate (shirshāsana).

11) Însușirea tehnicii de execuție a asanelor mai repede și cît mai bine, este condiționată de vîrsta și de starea de anchilozare a corpului.

Un tînăr care are încheieturile elastice, va executa mai bine și mai repede exercițiile decît un adult cu multe kilograme în plus peste greutatea normală și care n-a făcut niciodată gimnastică în viața lui.

12) În fine, un bolnav va citi cu atenție contraindicațiile menționate la fiecare asană sau exercițiu de respirație, spre a nu spori afecțiunea de care suferă. El va alege pe acelea care să-l ajute să-și fortifice corpul asigurîndu-i sănătatea și protecția împotriva bolilor.

Exemplu : Un hipertensiv nu va practica asanele inversate (stînd cu capul în jos).

Aceeași recomandare și pentru cei ce suferă de afecțiuni ale ochilor sau urechilor.

13) Toate exercițiile yoga se fac dimineața pe nemîncate sau la ore îndepărtate de mese.

14) Efectele curative ale asanelor nu se obțin după o zi, două de practică; trebuiesc luni de zile de antrenament perseverent. Pentru menținerea acestor efecte, este necesar ca practicarea asanelor să fie continuată într-o măsură mai redusă (circa o jumătate de oră) în cursul întregii vieți.

15) Trecerea la practicarea regulată a asanelor cu un grad sporit de dificultate, se va face după prepararea corpului și mentalului prin stăpânirea celor ușor de executat.

Atragem și aici atenția, că unui corp superficial pregătit, pentru care nu se ține seama de regulile de viață arătate la etapele pregătitoare YAMA și NIYAMA precum și de practica progresivă a exercițiilor fizice și de respirație, i se vor provoca dezordini mentale și fizice greu de vindecat.

P R A C T I C A

TABLOUL EXERGIȚIILOR INSCRISE ÎN ORDINEA EXECUTĂRII LOR :

1. Orientarea
2. Relaxarea — Śavāsana
3. Concentrarea
4. Tehnici de concentrare yoga
5. Și acum să începem
6. Exerciții de încălzire
7. Nethra Vyāyāmam — Exerciții pentru ochi
8. Exerciții pentru gât
9. Exercițiu pentru limbă (Simhasana)
10. Kapola-Sakti-Vardhaka — Exercițiu pentru obraji
11. Padmāsana (lotus)
12. Vajrāsana (asana diamantului)
13. Siddhāsana (asana meditației)
14. Supta — Vajrāsana (variantă)
15. Mayura — Padmāsana (asana crabului)
16. Mayurāsāna (asana păunului)
17. Badrāsana (asana tronului)
18. Ardha Kūrmāsana (jumătate broască țestoasă)
19. Hasta Padasana (asana piciorului ținut)
20. Kūrmāsana (asana broaștei)
21. Yoga-Mudra (simbolul yoga)
22. Paschimottānāsana (asana cleștelui)
23. Pada Hasthāsana (asana berzei)
24. Urdhva — Paschimottānāsana
25. Dvipada shirshāsana
26. Bhujangāsana (cobra)

27. Halāsana (plugul)
28. Matsyāsana (asana peștelui)
29. Arddha — Salabhāsana (jumătate — lăcustă)
30. Salabhāsana (asana lăcustei)
31. Dhanurāsana (asana arcului)
32. Ardha — Martyendrāsana
33. Maṭsyendrāsana
34. Trikonāsana (asana triunghiului)
35. Viparita-Karani (asana efectului invers)
36. Sarvāṅgāsana (stînd pe cap)
37. Vrikshāsana (asana arborelui)
38. Uddiyana bandha (sugerea abdomenului)
39. Sahaj Agnisara Dhouti
40. Nauli (izolarea mușchilor abdominali)

Trei Mudre

41. Maha — Bedha — Mudra
42. Maha — Mudra
43. Surya — Namaskaram (salutul soarelui)

1. ORIENTAREA

Yoghinii spun despre corpul omenesc că este polarizat astfel: partea dreaptă este pozitivă (+), iar partea stîngă este negativă (—).

Unirea polilor contrari (pozitiv cu negativ) are o influență liniștitoare asupra sistemului nervos: invers se obține o excitație.

În supărări sau dureri de cap, puneți palma stîngă pe frunte și dreapta în ceafă.

Întindeți-vă pe pat și relaxați-vă, respirați ușor și faceți cîteva minute autosugestie pronunțînd audibil cuvintele: trece, trece, mă simt bine... trece...

Liniștea vă va cuprinde și durerile vor dispărea. După un timp de practică, veți renunța la calmante.

Studentii care învață pentru examene sau actorii de teatre care învață roluri, să țină palma stîngă pe frunte sprijinind cotul pe masă lîngă carte. Asimilarea se va face mai rapid și mai profund.

Se știe că pămîntul are și el doi poli. Influența sa magnetică este resimțită mai ales de către persoanele sensibile. Yoga ține seama de acest fapt și recomandă executarea exercițiilor cu fața spre nord (cele ce se execută în picioare sau stînd).

În culcat, capul va fi orientat către nord și picioarele spre sud.

Deci, spre a trage foloase optime, orientarea noastră trebuie să se facă ținînd seama de polii pămîntului.

Orice altă orientare va împiedica buna desfășurare a exercițiilor și în consecință avantajele vor fi diminuate.

Cînd stați cu fața la răsărit, polul negativ al pămîntului vă influențează partea stîngă care este tot negativă, deci orientarea este rea și vă va provoca indispoziții.

Buna dispoziție, desfășurarea muncii noastre cu eficiență sporită, sau diminuată, va fi influențată de orientarea noastră în raport cu polarizarea pămîntului.

Nu este bine să considerați orientarea ca un fapt de importanță minoră.

Cînd cunoașteți importanța orientării și cînd știți că nu cere nici un efort, de ce să o neglijați?

2. RELAXAREA (Postura „Śavāsana“)

În această asană corpul și spiritul se destind perfect, găsind adevărata odihnă.

Problemele tot mai complexe ale vieții moderne puse în fața omului, se cer rezolvate într-un ritm din ce în ce mai rapid. Dar nu poți face față acestei benzi rulante a vieții, fără încordare.

Supraîncordările zilnice obosesc mușchii și nervii. Medicamentele tranchilizante nu înlătură răul, ba, prin acumulare intoxică, făcînd mai mult rău decît bine.

Pentru prevenirea sau lecuirea stărilor de tensiune, de nervozitate, anxietate, sau în general în toate stările de stress, yoga recomandă relaxarea și respirația yoghinică.

Relaxarea mușchilară este odihna hatha-yoghinului prin care își încarcă „acumulatorii corpului” cu energie vitală și mecanică.

Un sfert de oră de relaxare echivalează cu câteva ore de somn. Dar este vorba de relaxarea „yoghinică” nu de tenevire sau moțăială.

În această postură, când se obține relaxarea totală și profundă, corpul pare inert de aceea i se mai spune și *poza corpului inert*.

Este bine să înțelegeți că într-un corp relaxat nu poate exista agitație sau tensiune nervoasă. Iată de ce yoga recomandă relaxarea mușchilor înainte de începerea exercițiilor. Spiritul trebuie să fie calm. Calmul este necesar pentru concentrare asupra a tot ce faceți. Numai astfel veți obține cele mai bune rezultate.

Calmul este o formidabilă putere.

Execuție :

O condiție aproape indispensabilă a realizării unei perfecte relaxări, este alegerea unui loc în care să nu fiți deranjați. Liniște în jurul dumneavoastră.

Cît mai ușor îmbrăcați. Să nu vă jeneze cureaua, portjartierul, sutienul etc.

Culcați-vă pe covor cu fața în sus.

Corpul să fie perfect orizontal, fără pernă și cu capul orientat spre nord, palmele în sus.

Închideți ochii. Respirați normal și liniștit. Eliminați orice gând, păstrînd în minte o singură idee : relaxarea.

Acum începeți să vă relaxați pornind de la cap. Concentrați-vă toată atenția asupra mușchilor fiecărei părți a corpului pînă la tălpi, peste care gândul vostru trece ca o mîngîiere liniștitoare. Veți simți imediat cum tensiunea mușchilor slăbește printr-o senzație particulară (crampa mușchilor).

Insistați cu gîndul relaxat și veți simți cum toți mușchii devin o masă inertă, corpul atîrnînd tot mai greu, de parcă ar pătrunde în dușumea din cauza greutatei.

Luăți pe rînd : mușchii obrazului, ai gurii, gîtului, pieptului, mîinilor, picioarelor. După aceea, retrageți gîndurile în regiunea capului. De acum înainte trebuie să vă concepeți relaxat, calm, plin de viață, de liniște, de înțelegere și gata de a fi folositor celui din jur. Astfel și energiile ce urmează a fi acumulate, vor fi folosite instructiv de corpul nostru în acest sens. Nu insistăm asupra acestui lucru, căci fiecare și-l va descoperi și perfecționa prin practică continuă și serioasă.

Prin exercițiul relaxării obțineți două realizări de mare valoare în viață.

1) relaxarea

2) monoideismul sau concentrarea pe o singură idee (despre care vom vorbi la capitolul respectiv).

Dacă nu veți reuși să obțineți relaxarea într-o ședință-două, nu vă descurajați : perseverați, consacînd exercițiului cel puțin o lună de zile de practică pentru însușire, sau atîta cît este nevoie.

Vă veți întreba : cum pot să-mi dau seama că am obținut într-adevăr relaxarea ?

După un sfert de oră de relaxare completă, nu veți putea mișca brațele sau picioarele imediat ce acest gînd vine în minte.

Vă trebuie cel puțin 1 — 2 minute pînă ce mușchii vor trece de la starea de relaxare la cea de tensiune necesară ridicării brațelor sau corpului întreg pe verticală.

Desigur, ați observat că la începutul și finalul asanelor și prāṇāyāmei am recomandat relaxarea. De ce ?

Un mușchi în tensiune (încordat) consumă energie. Ori scopul exercițiilor yoga este să furnizeze corpului energie și metode de a o utiliza eficient.

Exercițiul relaxării poate fi făcut și în timpul programului nostru de lucru zilnic.

În tramvai, pe stradă etc., izgoniți din minte gândurile ce dau năvală, oprindu-vă doar unul: „relaxarea”. Insistați cu acest gând, însoțit de o respirație liniștită și veți percepe aceeași senzație de destindere, desigur de un grad mai puțin profund ca atunci când faceți exercițiul acasă în liniște și izolat, dar totuși folositoare. Pentru această relaxare „în marș” sînt suficiente — 2 minute.

Śavāsana fiind o postură tot atît de importantă ca „Lotus” sau „Shirshāsana”, trebuie bine însușită. Noi afirmăm fără nici o rezervă că aeste cea mai importantă, deoarece orice asană practică fără relaxare, înainte și după execuție, nu-și va atinge scopul, adică de a acumula energie, ci va consuma energie, oboșind corpul: într-un cuvînt, se vor obține efecte contrare scopului practicilor yoga.

Nu uitați că pentru a reuși să vă însușiți repede și bine această postură, nu trebuie să apelați la voință, ci la imaginație. Alunecați această „formă gând” de relaxare peste mușchii corpului ca o mîngîiere liniștitoare și veți obține destinderea dorită. În afară de repaos, relaxarea curăță sîngele de toxine, vindecă alterările sistemului nervos și conferă puteri superioare celor ce o practică zilnic.

Se recomandă imediat după toaleta de dimineața și seara cînd v-ați suit în pat. De asemenea, în orice moment al zilei cînd vă simțiți oboșit.

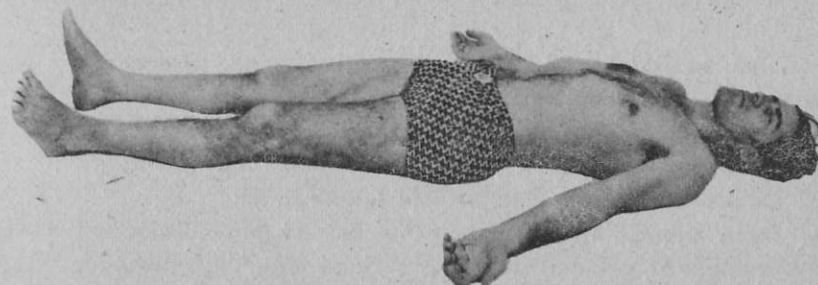
Este o mare importanță calmarea obrazului. Ne ajută să rămînem totdeauna stăpîni pe noi, să învingem tracul, timiditatea, nervozitatea, frica etc., defecte ce reprezintă poate cele mai mari obstacole în viață.

Relaxarea mușchilor obrazului este pentru femei cea mai eficientă rețetă de frumusețe... fără cremă ori fard.

Swami Sivananda spune: „Savasana este marele prieten al celor suferinzi de boli de inimă și hipertensiune arterială”.

Am spus mai înainte că relaxarea să înceapă de la cap. De ce?

Capul conduce exercițiul relaxării. El trebuie să fie primul relaxat și golit de gânduri. Dacă începeți de la picioare, toată tensiunea lor, a toracelui, mîinilor, gîtului, vor trece prin cap



Śavāsana (fig. 1)

izgonite de jos în sus și mai mult și făcîndu-l incapabil de a mai gândi concentrat (Fig. 1).

3. CONCENTRAREA

În acest capitol, noi tratăm practicarea concentrării ca exercițiu separat, pentru foloasele sale, deoarece concentrarea este indispensabilă executării perfecte a asanelor și exercițiilor de respirație.

Concentrarea este actul de gîndire disciplinată, prin care nu putem fixa atenția pe un obiect exterior sau pe o imagine interioară, cu excluderea oricărui alt gînd care ne-ar distra de la obiectul sau imaginea aleasă.

Realizarea unei cît mai perfecte concentrări depinde de gradul de izolare al gîndului ales ca obiect de concentrare, iar gradul de izolare al gîndului depinde de afecțiunea sau interesul ce ne leagă de subiect.

Reușind să „izolăm” astfel un gînd și să-l păstrăm cît mai mult în minte, realizăm **monoideismul**, instrument, al minții pus în mișcare de cea mai subtilă energie, aceea produsă de materia vie*.

*) — Savantul sovietic Leontiev a demonstrat că „unde telepatice” nu sînt de natură electromagnetică. Cercetările și experiențele întreprinse de oameni de știință din Anglia, S.U.A., R.F.G., Japonia în domeniul telepatiei, au demonstrat că undele telepatice (energia gîndului) străbat prin apa mării, dar undele radio nu.

Cînd ai izbutit să-ți golești mintea și să păstrezi un singur gând, ai reușit să intri în posesia unor puteri nebănuite.

Se impune o igienă morală și o instruire severă a minții dacă voim să obținem rezultate superioare în arta concentrării.

Dezvoltarea minții omului este nemărginită.

Dacă adaugă la agerimea minții occidentului tehnicile orientului de antrenament prin concentrare și meditație (concentrarea prelungită), omul va beneficia de o dezvoltare superioară a facultăților stabilite ca funcții cerebrale.

Să învățăm de la filozofia hindusă cum să antrenăm și să folosim mintea în cercetarea lumii interioare a omului, unde stau multe forțe și însușiri nebănuite.

Avem dreptul, ba chiar sîntem obligați de evoluția noastră, să cercetăm și să obținem maximum de la însușirile noastre latente.

Azi, umanitatea, în stadiul de dezvoltare intelectuală și morală atins, poate să primească aceste adevăruri noi despre posibilitățile încă necunoscute ale omului, iar rezultatele să fie puse în slujba maselor.

Se spune despre unii oameni că au voință puternică. În realitate aceștia se concentrează în mod natural (fără s-o știe) asupra problemelor vieții de zi cu zi; obținînd rezultate invidiate de cei leneși sau cu mintea împrăștiată.

Un gând concentrat crește în putere, așa cum cresc razele solare prinse într-o lupă.

Exercițiul trebuie practicat de 2-3 ori pe zi cîte 1-3 minute. Cine poate, va mări durata.

4. TEHNICI DE CONCENTRARE YOGA

1. Concentrarea pe un obiect exterior

Cel mai popular exercițiu folosit în tehnica yoga este următorul:

așezați-vă în lotus, siddhāsana sau într-o poză în care să vă simțiți bine;

alegeți un loc unde să nu fiți deranjați de zgomote, frig sau căldură prea mare;

să nu existe nici o încordare mușchulară, emoțională, nervoasă sau mentală; ori care din ele mărește efortul minții, micșorînd posibilitatea de realizare a unei concentrări perfecte;

aprindeți o lumînare și așezați-o în față, la înălțimea ochilor și la o distanță de 30-40 cm. Fixați flacăra lumînării, concentrînd toată atenția minții și privirii asupra ei;

cînd simțiți că vă vin lacrimi închideți ochii, dar păstrați în minte imaginea flăcării (vizualizare);

repețați exercițiul așa cum am spus mai înainte.

2. Concentrarea pe imagine interioară

Vom descrie un exercițiu recomandat de Swami Sivananda:

culcați-vă pe spate. Destindeți-vă, așa cum am arătat mai sus;

închideți ochii și concentrați-vă mental pe imaginea lunii pe un cer senin;

fiți vigilenți. Cînd pierdeți imaginea, readuceți-o din nou în minte cît mai mult timp.

Acest exercițiu de concentrare mentală este binefăcător pentru persoanele cu un temperament emoțional.

Puteți să vă concentrați pe un gând de sănătate sau de realizarea unei calități (calm, curaj etc.)

Continuînd tema concentrării, considerăm că este bine să reamintim cititorilor și metoda Coué: „**Stăpînirea de sine prin auto-sugestie conștientă**”, avînd ca motto: „Nu voința, ci imaginația ne pune în mișcare”.

Couéismul este cunoscut și răspîndit în lumea întreagă. Marile orașe din lume au institute unde se aplică metoda Coué în scopuri curative. Această metodă este bazată pe teoria că orice idee care ocupă singură mintea, tinde să se transforme în act.

Tehnica este următoarea:

Într-un climat de liniște și relaxare, repetați cu voce monotonă dar suficient de sonoră ca să poată fi percepută de urechi și astfel înregistrată de inconștient, o formulă adecvată scopului urmărit (de însușire a unei calități, de sănătate etc., etc.)

Repetarea formulei face să predomine în minte gândul sau imaginea aleasă pentru realizare.

Cu alte cuvinte, repetarea formulei crează monoideismul.

Pentru informarea celor ce nu au avut ocazia să citească cartea lui Coué, iată câteva formule generale alcătuite de el.

1. O formulă preventivă și curativă :

„Din toate punctele de vedere, sînt din ce în ce mai bine”

Dimineața cînd vă treziți din somn și seara cînd vă culcați, repetați fără încordare, formula redată mai sus, de 20 de ori. Să fiți relaxați și cuvintele să fie pronunțate suficient de tare, ca să le auziți. Ochii închiși.

2. O formulă curativă specială

Cînd simțiți o durere fizică sau morală, izolați-vă pentru câteva minute. Închideți ochii și relaxați-vă. Apoi, trecînd mîna pe frunte dacă durerea este morală sau peste locul dureros dacă este fizică, repetați din buze repede: „Trece, îmi trece, trece...”

În circa 20-30 de secunde durerea va dispărea.

Desigur că rezultatele cele mai bune se vor obține în raport cu practica făcută.

Redăm în continuare câteva cazuri de vindecări, pe care le cităm din cartea lui Coué :

— „Simțindu-mă din ce în ce mai bine de cînd practic metoda Dvs. de auto-sugestie, țin să vă mulțumesc cu toată sinceritatea. Leziunea plămînilor mi-a dispărut, inima merge mai bine, nu mai am albumină, într-un cuvînt mă simt foarte bine”.

Dna L. Richemont

— „Dați-mi voie să vă adresez aceste câteva rînduri prin care vă mulțumesc de rezultatul bun ce am avut citind cartea Dvs. intitulată „Stăpînirea de sine”. Cîțiva ani am suferit de dureri de ureche și de o stare nervoasă care mă împingea spre nebunia sinuciderii. Auzind de metoda Dvs. mi-am procurat cartea. La început nu prea am înțeles miezul ei, fiind prea chinată de starea mea nervoasă, dar totuși, seara și dimineața spuneam fraza : „Din toate punctele de vedere zi cu zi merg tot mai bine”. Curînd m-am simțit mai calmă, spiritul îmi deveni mai

limpede, iar în ziua cînd am pătruns în miezul teoriei Dvs., s-a făcut în mine o adevărată revelație. Atunci am putut analiza metoda și înțelegînd-o complet, firește m-am și vindecat complet, atât fizic cît și moral. Fericită, n-am putut rezista dorinței de a vă scrie.

Dna E. de R. New-York

5. ȘI ACUM SĂ ÎNCEPEM

Este ora cinci sau șase dimineața (ora dumneavoastră de școlare); deșteptătorul v-a trezit din somn. În pat fiind încă, căscați, întindeți-vă, imitînd pisica sau cîinele.

Relaxați-vă câteva minute, apoi coborîți din pat cu mișcări lente.

Mergeți la toaletă.

Spălați-vă dinții, curățiți limba.

Beți un pahar (250-300 gr.) cu apă rece (la temperatura camerei, nu de la gheață).

Spălați-vă cu apă rece pe față, pe brațe, bust și frecați-vă cu prosopul.

Spălatul poate fi înlocuit cu dușul.

Cei ce nu pot suporta apa rece, să folosească apă ușor caldă, în nici un caz caldă.

Chiar baia caldă pentru curățirea corpului trebuie să fie terminată printr-un duș rece, înlăturînd astfel riscul unei răceli (fapt de altfel cunoscut, dar mult neglijat).

După ce ați îndeplinit toate recomandările făcute la capitolele II și III și repetate mai sus, pentru importanța lor, veți începe cu :

- 1) Alergarea pe loc
- 2) Mlădierea coloanei vertebrale
- 3) Mlădierea picioarelor

Alergarea pe loc va rămîne inclusă în programul de exerciții permanente, fiind utilă pentru punerea corpului în marș dimineața.

Celelalte două exerciții: mlădierea coloanei vertebrale și mlădierea picioarelor, după circa o lună, vor fi părăsite, deoarece veți trece la execuția asanelor respective, în vederea cărora v-a pregătit.

După bunul plac al fiecăruia, toate aceste exerciții de încălzire pot fi înlocuite cu ansamblul de mișcări denumite Salutul Soarelui (Surya-Namaskaram).

6. EXERGIȚII PENTRU ÎNCĂLZIRE ȘI PREGĂTIRE A CORPULUI ÎN VEDEREA EXECUTĂRII ASANELOR

1. ALERGAREA PE LOC

Îmbrăcați cât mai ușor, desculți sau în ciorapi, alergați pe loc într-un ritm lent care să nu vă obosească. Respirația să curgă normal și numai pe nas.

Durata exercițiului depinde de vîrstă, sănătate și starea de anchilozare a organismului.

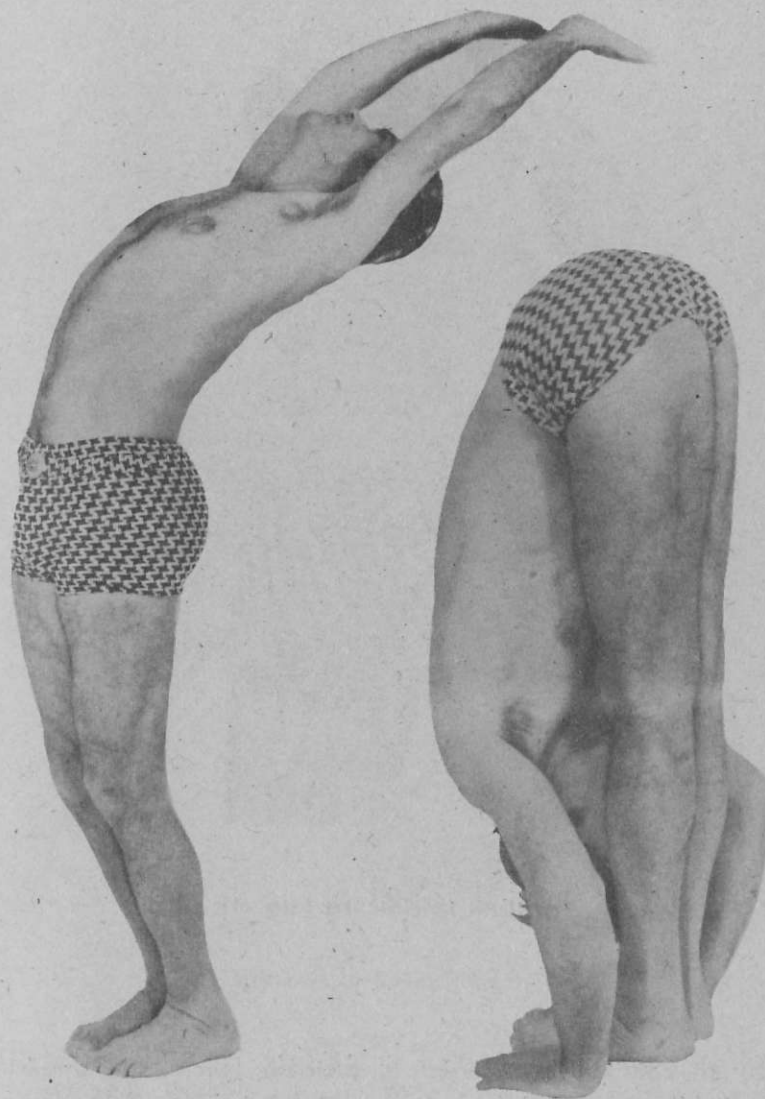
În general, este bine să se înceapă moderat, 1-2 minute. Durata va crește treptat, observînd cu grijă ca procesul de dezanchilozare la cei maturi sau reumatici etc., să se facă progresiv și fără să obosească inima.

Verificarea : Să te simți bine după exercițiu.

2. EXERGIȚII DE MLĂDIEREA COLOANEI VERTEBRALE

a) În picioare, corpul drept, fața spre nord. Ridicați brațele, bine întinse, deasupra capului, cu palmele în față. Inspirați ușor fără să vă umflați. În timp ce expirați, aplecați-vă în față, căutînd să atingeți pămîntul cu vîrfurile degetelor de la mîini, cît mai aproape de picioare, apoi vă ridicați inspirînd ușor. (Fig. 2, 3)

Exercițiul este corect executat cînd brațele rămîn nemișcate, păstrînd poziția de la plecare, adică aplecîndu-se în jos odată cu bustul.



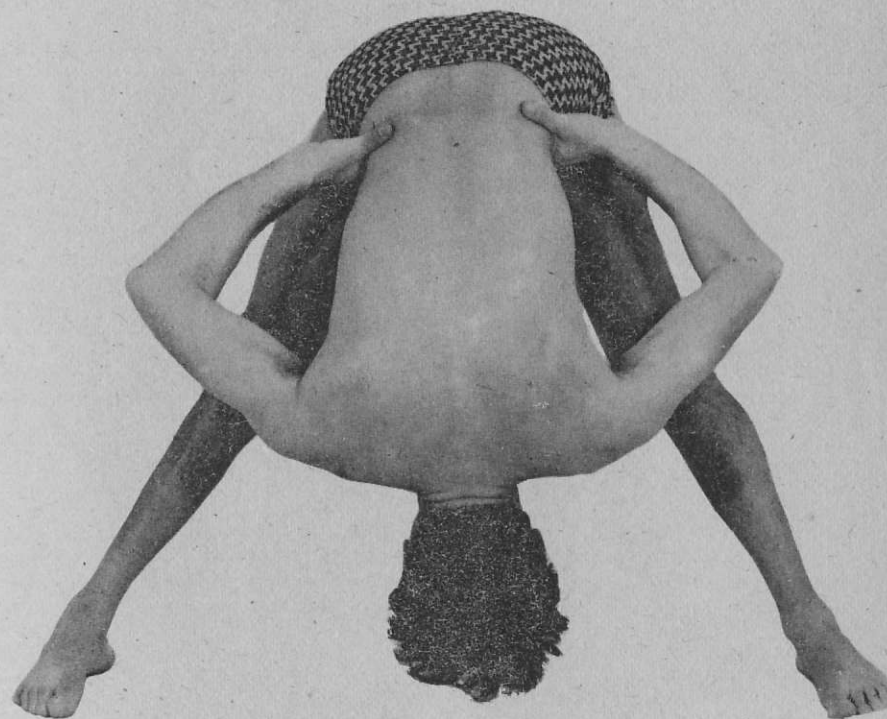
Inspirați la ridicare (fig. 2)

Inspirați la coborîre (fig. 3)



Inspirăți la ridicare (fig. 4)

b) În continuare, rămîneți în picioare (picioarele depărtate). Puneți mîinile pe șolduri. Îndoiiți corpul, arcuindu-l în spate cît puteți. Cînd vă îndoiiți în spate, inspirați, iar cînd vă aplecați în față, expirați aerul. (Fig. 4, 5)



Expirați la coborîre (fig. 5)

Odihniți-vă cîteva secunde după fiecare exercițiu. (Fig. 6, 7, 8, 9 variante).



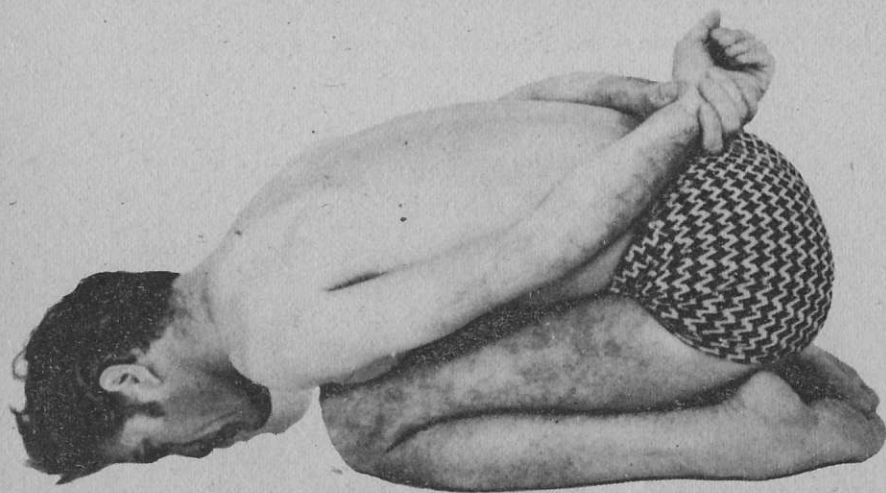
Detalii pentru mîini (fig. 6)



Vedere laterală (fig. 7)

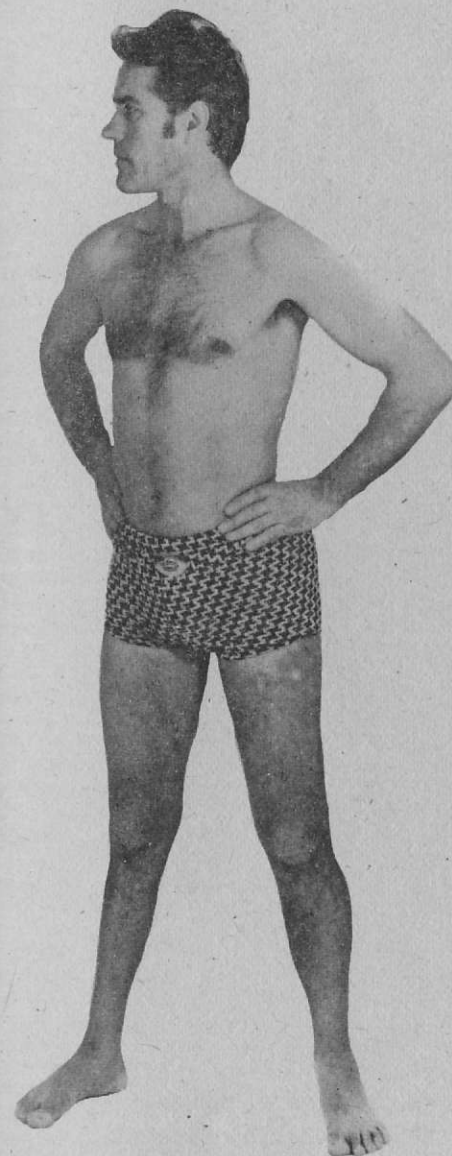


Varianta pentru cei ce
nu pot sta în picioare
(fig. 8)

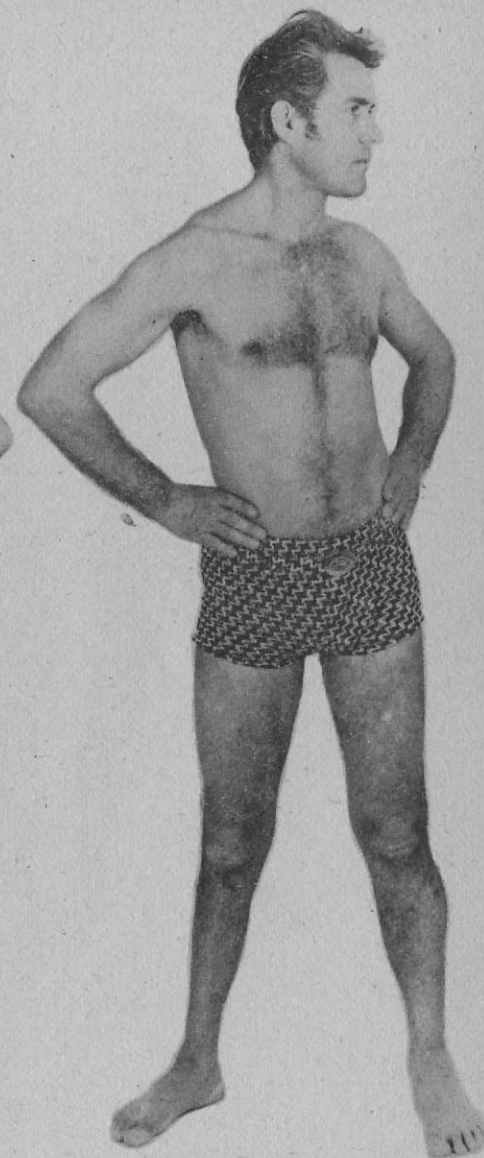


**Variantă pentru cei ce
nu pot sta în picioare
(fig. 9)**

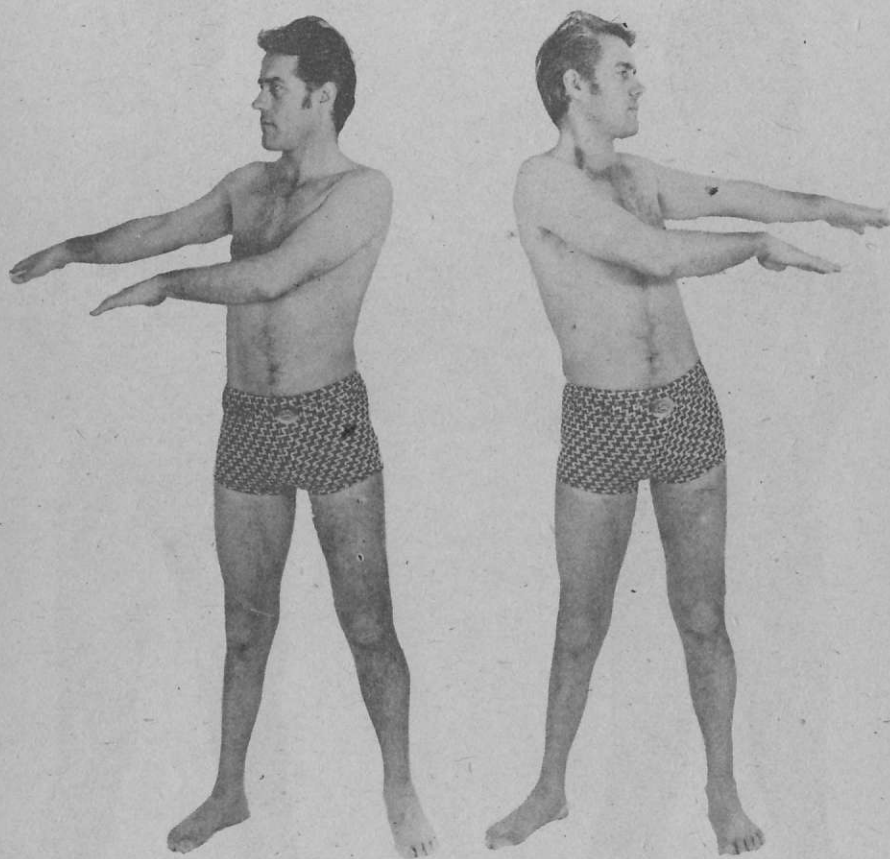
c) Inspirați aerul. Răsuciți bustul cu mâinile pe șolduri spre dreapta, expirând. Reveniți la poziția inițială, inspirând. Repetați mișcarea spre stînga. (Fig. 10, 11, 12, 13 variante).



**Expirați spre stînga.
Reveniți inspirînd (fig.10)**

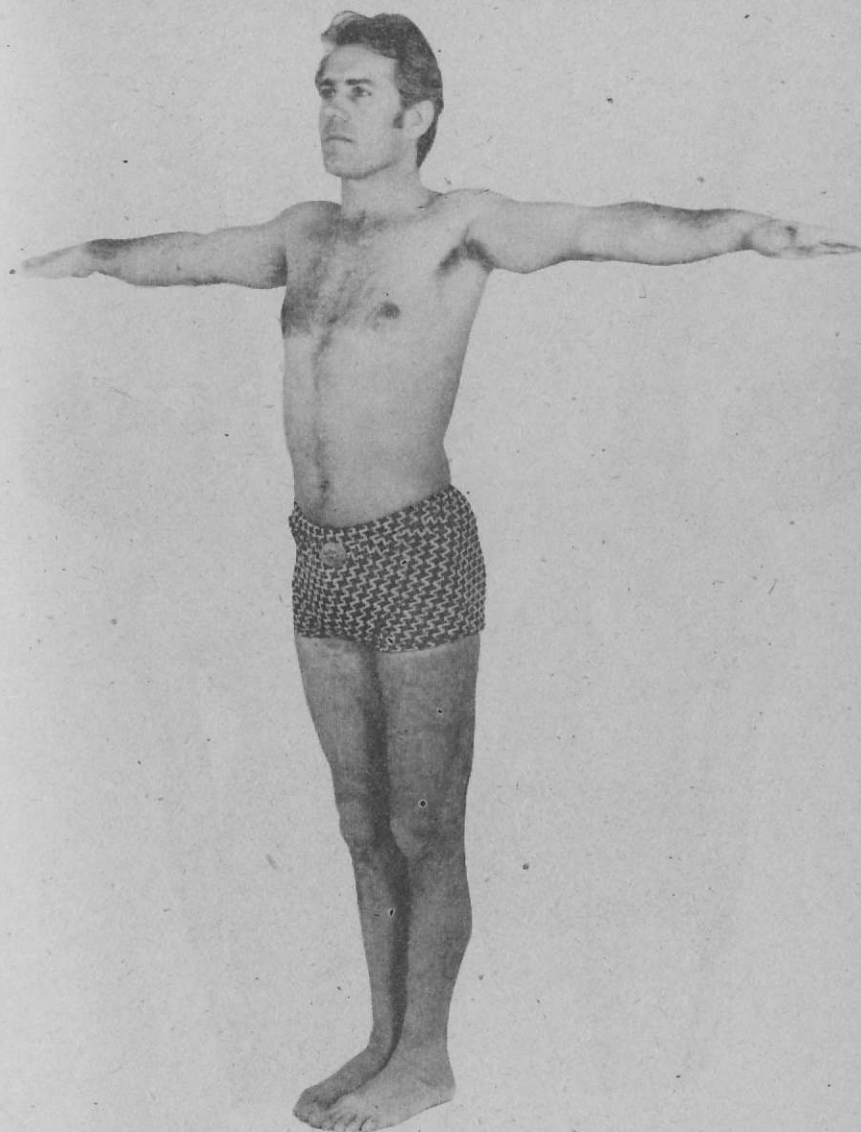


**Expirați spre dreapta.
Reveniți inspirînd (fig.11)**

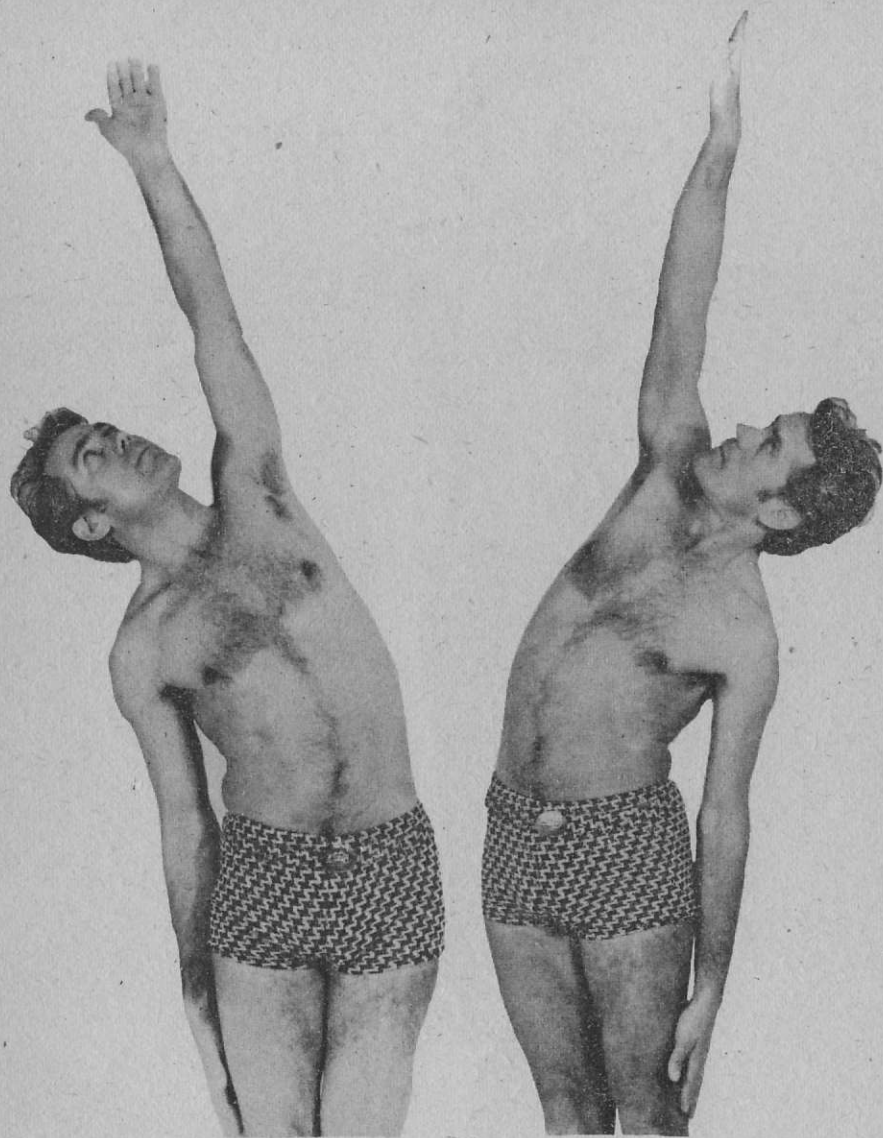


Variante (fig. 12, fig. 13)

d) Continuați exercițiul cu ultima flexiune a coloanei vertebrale, aplecînd bustul lateral spre dreapta și spre stînga, cu aceleași indicații privind respirația. (Fig. 14, 15, 16, 17).
Odihniți-vă. Durata : 2-3 minute.



Poziția de plecare (fig. 14)



Aplecare spre dreapta (fig. 15)

Aplecare spre stînga (fig. 16)



Vedere combinată (fig. 17)

3. EXERGIȚIU PENTRU MLĂDIEREA PICIOARELOR

a) Din poziția în picioare, lăsați-vă pe vine, căutând să vă păstrați echilibrul corpului stînd pe degetele picioarelor, fără să atingeți solul cu călcîiele. Bustul va fi drept, fără curbura spatelui. Persoanele care nu reușesc la început să stea pe degete, vor „adapta” exercițiul stînd pe toată talpa și încercînd să rămînă pe degete. Succesul nu va întîrzia. Stați pe vine cît puteți. Respirați normal. Odihniți-vă.

NOTĂ :

a) Exercițiile pentru încălzire și mlădiere vor fi practicate pînă veți căpăta ușurință în executarea asanelor.

b) Cei ce au o infirmitate la o mîină, se vor ajuta de cealaltă spre a o mișca.

c) Cei ce prezintă infirmități la picioare și nu pot sta pe ele, vor sta turcește (cu picioarele încrucișate și pliate) și să facă din această poziție mlădierile coloanei vertebrale.

d) Cei ce prezintă o coloană vertebrală rigidă, vor începe exercițiile de mlădiere respective, cu multă prudență, progresînd încet, spre a nu deplasa vertebrele sau discurile intervertebrale din poziția lor normală.

Timpul de execuție : după voie.

7. EXERGIȚII PENTRU OCHI

(Nethra Vyāyāmam)

Mișcarea inegală a mușchilor oculari în dinamica lor cotidiană și slăbirea rețelei nervoase duc treptat la oboseala ochilor și respectiv la scăderea capacității vizuale.

Acest lucru poate fi prevenit sau corectat prin practicarea regulată a unor exerciții speciale :

lăta-le pe cele mai importante :

1) așezați-vă jos în padmāsana, siddhāsana sau pe un scaun (condiția recomandată este să vă simțiți bine) la circa un metru și jumătate în fața unui perete al camerei. Mîinile pe genunchi.

Coloana vertebrală perfect dreaptă. Capul pe aceeași linie verticală. Corpul relaxat. Priviți drept în față și respirați normal. Acum, ridicați privirea în sus pînă la linia unde peretele se unește cu tavanul. Capul rămîne nemișcat. Dacă această linie este



Privire în sus (fig. 18)

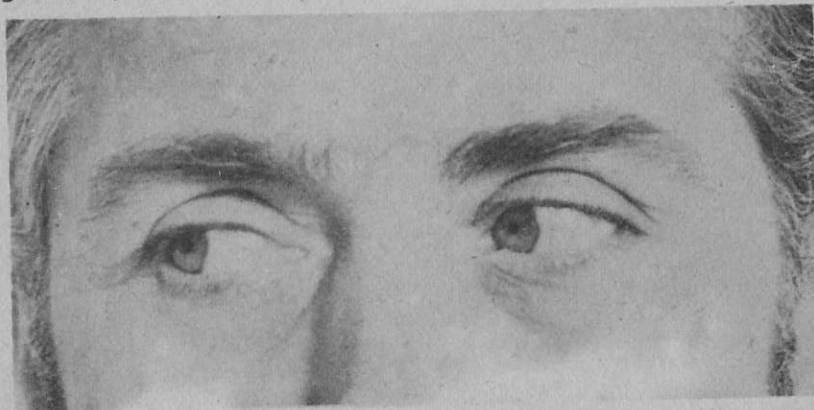


Privire în jos (fig. 19)

prea sus, ridicați privirea pînă la un punct care vă convine (să nu simțiți jenă). Apoi lăsați privirea în jos pînă la dușumea, sau un alt punct, de asemenea convenabil. Repetați de trei ori această mișcare a ochilor către sus și în jos, (Fig. 18, 19).

Urmează mișcarea ochilor la stînga și la dreapta după aceleași criterii. În cazul cînd pereții laterali sînt prea îndepărtați, ridicați ambele mîini cu degetul arătător la nivelul ochilor, pe care să-l priviți pe rînd.

Repetăți de asemenea de trei ori, apoi odihniți-vă 2-3 minute. (Fig. 20, 21).



Privire spre dreapta (fig. 20)



Privire spre stînga (fig. 21)

2) Reluați poziția preferată. Respirați normal.

Priviți drept în fața dumneavoastră, ridicați privirea în sus, apoi spre dreapta, în jos, la stînga și sus în punctul de plecare. Această rotire se face lent și fără eforturi. După trei rotații spre dreapta, faceți o scurtă pauză de odihnă și reluați mișcarea de rotație invers, spre stînga, de același număr de ori.

În tot timpul execuției celor două exerciții atenția este îndreptată spre fiecare mișcare, făcînd-o cît mai bine.

Aceste exerciții pot fi făcute dimineața după ce v-ați spălat pe față sau oricînd voiți.

3. NETRA ŚAKTI VIKĀSANA

Acest exercițiu special pentru refacerea și consolidarea vederii a fost popularizat de DHIRENDRA BRAHMACHIARI.

Referindu-se la binefacerile acestui exercițiu, „UPANI-ŞADELE” (Śloka No.32 — Haṭhayoga Pradipika ; Part.II), spun :

Mocanaṁ netra-roḡānāṁ

Nidrādināṁ Kapātakam I

Yatnatas-tratakāṁ gopyaṁ

Yathā hāṭaka-patakam (Adică : „Acest trataka” (exercițiu) vindecă toate bolile de ochi și previne degenerarea lor. Acest exercițiu va fi păstrat în taină ca o neprețuită comoară).

Execuție : În picioare, tălpile alăturate, spatele drept. Duceți capul pe spate atît cît permite. (Fig. 22).



Netra sakti vikasaka (fig. 22)

Toată ființa voastră să fie concentrată asupra exercițiului. După ce capul a fost dat pe spate, priviți între sprâncene, adică cruciș. Când simțiți că ochii au obosit sau lăcrimează, opriți exercițiul pe care îl veți relua după o scurtă pauză, fără să depășiți cinci minute la început, socotind toate reluările.

Sporiți apoi durata treptat, totul fiind condiționat de lipsa de jenă.

Corpul relaxat : respirația curge normal.

Avantaje :

- întreaga rețea neuro-musculară a ochilor este întărită și reactivată,
- vindecă defectele de vedere,
- Combinat cu alte exerciții (cum ar fi cele două anterioare) vindecă bolile de ochi,
- după 40 de zile de practică, fără întrerupere, ochelarii devin inutili, iar vederea normală este redată practicantului.

**ALTE EXERGIȚII MĂRUNTE PENTRU
HIGIENĂ ȘI ÎNTĂRIREA OCHILOR**

a) priviți la distanță căutînd să deslușiți obiecte îndepărtate. Priviți linia orizontului.



Nāsāgra Drishti (privirea în vârful nasului) (fig. 23)



Madhyama Drishti (privirea la rădăcina nasului) (fig. 24)



Brumadhya Drishti (privirea între sprâncene) (Fig. 25)

Exercițiul crește în eficacitate când este făcut afară din oraș. Astfel ochii fac și o baie de culoare, din verdele înconjurător.

Durata exercițiului 10-20 minute.

b) Privirea la soare

Yoghinii spun că „... ce reprezintă aerul pentru plămîni, reprezintă lumina pentru ochi”.

Razele soarelui vitalizează și stimulează circulația sanguină și rețeaua nervoasă. Au și un efect curativ, distrugînd unii microbi de pe pleoape.

Tehnica. Dimineața între orele 7-8 și după amiază când strălucirea soarelui scade, priviți-i discul 1-2 minute (la început), prelungind treptat pînă la 5-10 minute.

Persoanele suferinde de ochi, să privească în direcția soarelui (nu direct pe discul lui) ajungînd de asemenea, ca treptat, să-l poată privi direct.

Precauțiuni. Niciodată să nu priviți soarele la amiază când strălucirea sa este prea vie.

Pe timpul exercițiului de privire în soare, deschideți ochii mari și cît mai relaxați; niciodată crispați.

Maeștrii yoghini susțin că practica îndelungată a exercițiului de privire în soare, bine executată și pe o durată zilnică de o jumătate de oră conferă capacitatea de a distinge structuri materiale mai fine.

c) Privirea la lună și la stele în nopți senine este un exercițiu ușor.

Condiții: Să nu fie frig, să nu crispați ochii și gîtul. Unghiul de înclinare al privirii la 45°, înlătură aceste crispări.

d) Masajul ochilor

Înceiați exercițiile pentru vedere cu masajul și baia ochilor.

Stați pe un scaun. Coloana vertebrală dreaptă. Respirați liniștit și normal. Relaxați-vă.

Palmele curate. Acum frecați palmele una de alta pînă simțiți că se încălzesc și așezați-le pe ochii închiși. După cîteva secunde, apăsînd ușor pe globii oculari, mișcați palmele cîte puțin spre nas și spre coada ochilor, masînd astfel întreaga lor suprafață.



Masajul ochilor (fig. 26)

Efectul este tonificator asupra circulației sîngelui și a terminațiilor nervilor. (Fig. 26, 27).

e) Baia oculară

Ultimul act din întreaga serie de exerciții pentru vedere este baia oculară.



Masajul ochilor (fig. 27)

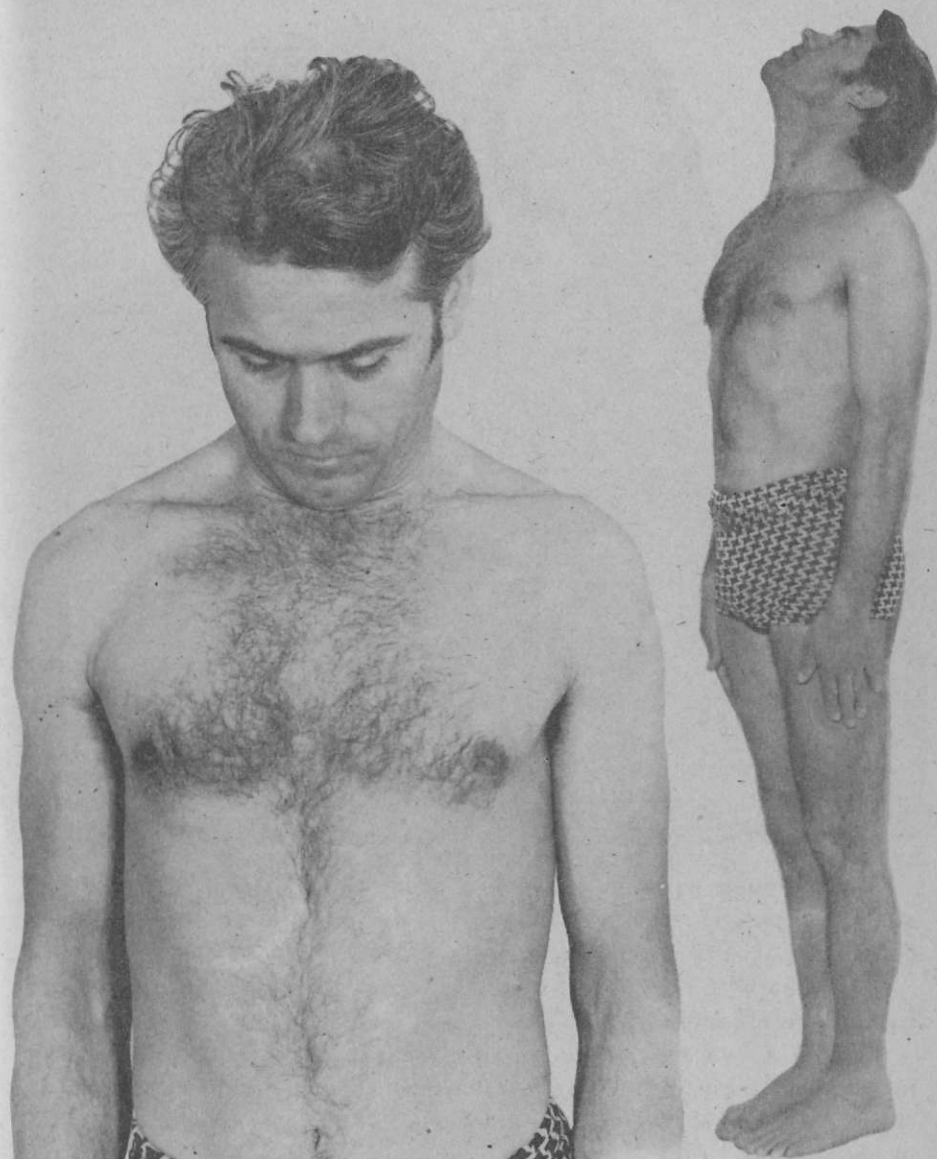
La un minut-două după ultimul exercițiu, aruncați cu mâinile apă rece (în nici un caz de la gheață), pe ochii mari deschiși, de câteva ori.

Acest scurt duș va aduce o proaspătă și binefăcătoare trezire și înviorare a ochilor și a bunei dispoziții sufletești.

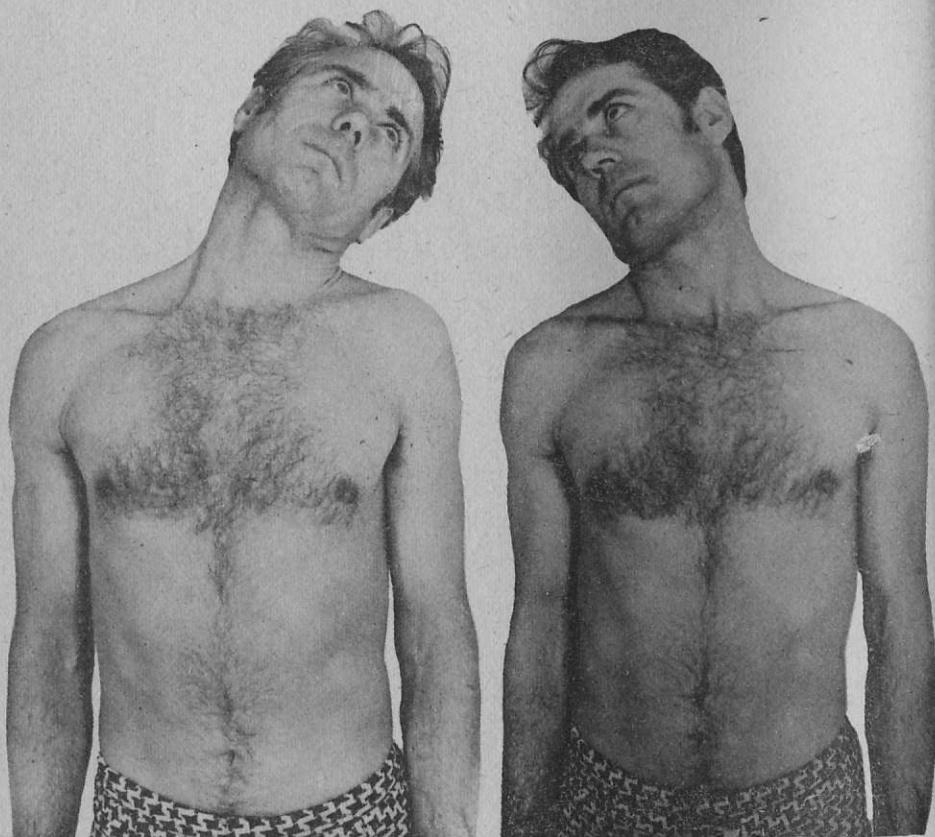
8. EXERCIȚII PENTRU GIT

Stați într-o poziție în care să vă simțiți bine. Aceasta poate fi lotus, siddhāsana sau stînd pe un scaun. Palmele pe genunchi. Corpul bine relaxat. Respirați normal.

Începeți exercițiul prin aplecarea capului în față, căutînd să atingeți pieptul cu bărbia; apoi dați capul pe spate. Repetați de 4-5 ori. (Fig. 28, 29).



Exerciții pentru gît (fig. 28, 29)



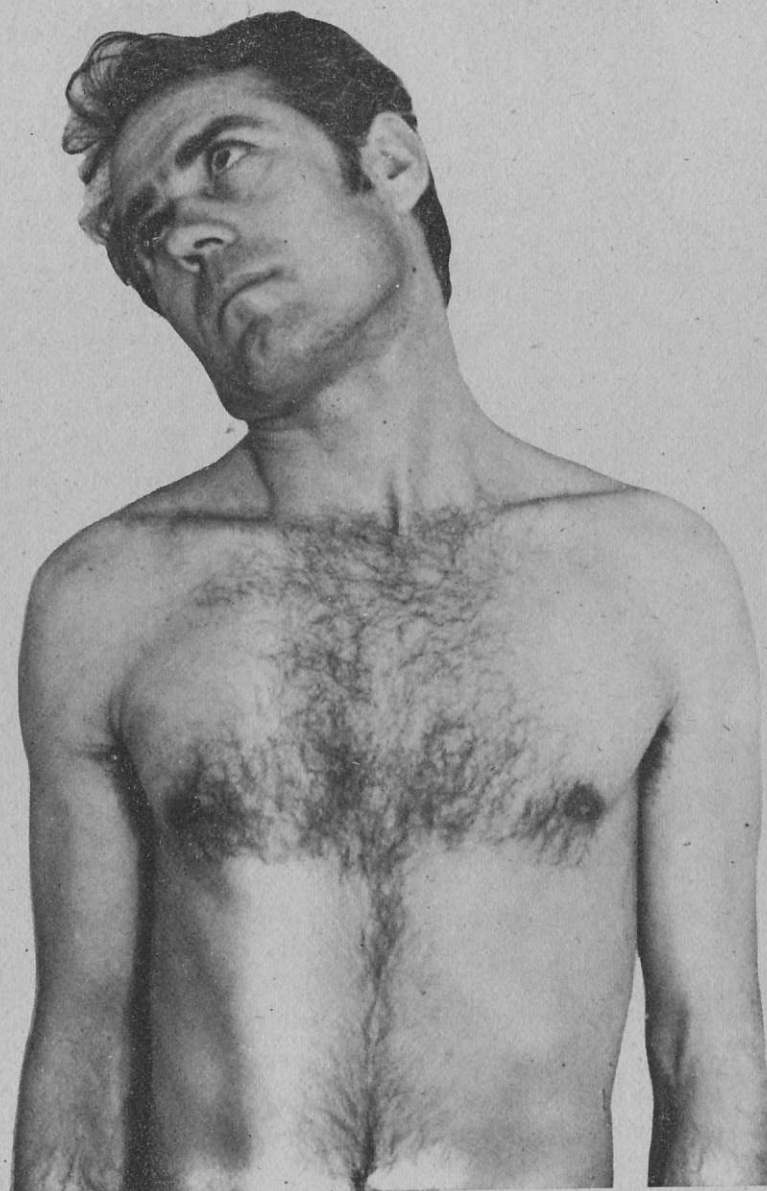
Exerciții pentru gât (fig. 30, 31)

Continuați exercițiul aplecînd acum capul lateral, spre umărul stîng cît puteți; reveniți în poziția de plecare și aplecați acum capul spre umărul drept. Repetați de 4-5 ori. (Fig. 30, 31).

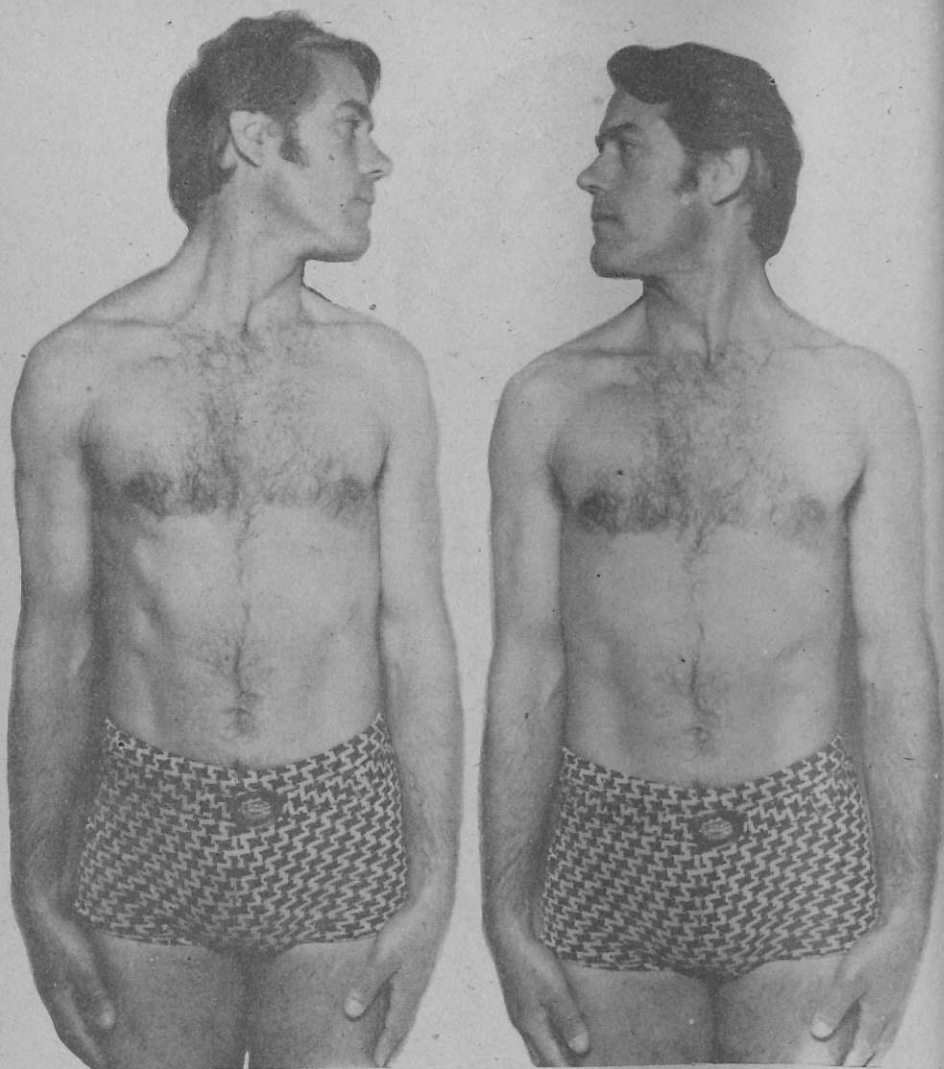
Odihniți-vă un minut-două și apoi treceți la exercițiul de rostogolire a capului.

Fără să vă mișcați din poziția aleasă, lăsați capul să atîrne în față, cu mușchii gîtului perfect destinși. Acum rotiți capul de la stînga la dreapta în jurul umerilor de 5-6 ori și tot de atîtea ori în sens invers.

După ce ați terminat, masați ușor mușchii gîtului și puteți trece la alte exerciții. (Fig. 32, 33).



Exerciții pentru gât (fig. 32)



Avantaje : **Exerciții pentru gât (fig. 33)**

- mlădie și tonifică vertebrele și mușchii gâtului ;
- asigură o bună circulație a sîngelui între corp și cap ;
- pregătește gâtul pentru execuția asanelor inversate sau a celor în care este mult solicitat, shirshāsana, sarvāṅgāsana, halāsana etc.)

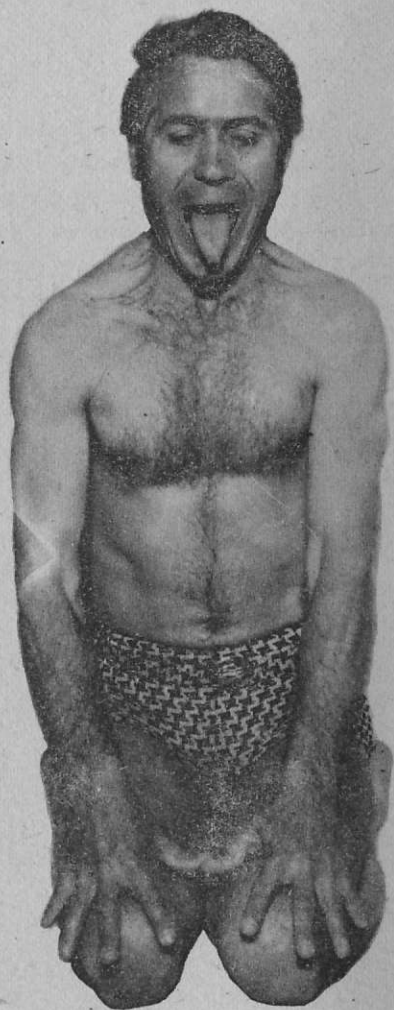
9. EXERCIȚII PENTRU LIMBĂ
SIMHĀSANA sau asana leului

Acest exercițiu se ocupă de mișcările limbii.

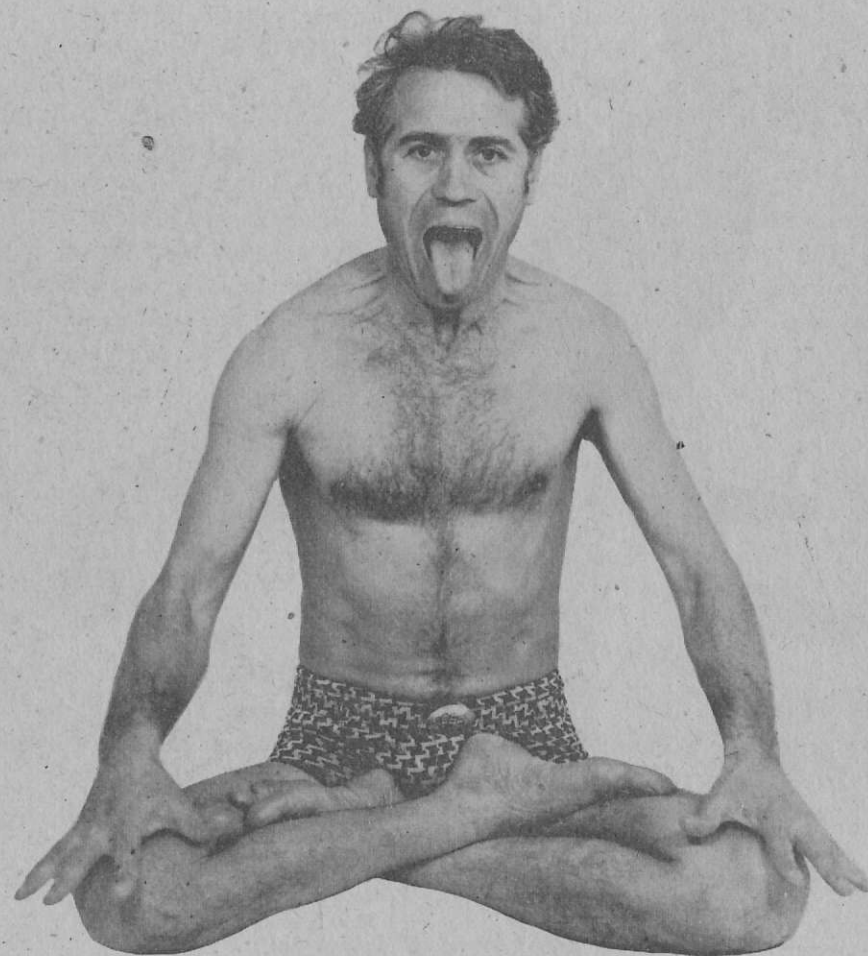
Execuție : Orientați-vă cu fața la nord ; stați pe covoraș în lotus, siddhāsana sau pe un scaun cu mâinile pe genunchi.

Relaxați-vă. Pe tot timpul cît durează exercițiul, respirația curge normal. Aplecați capul în față pînă ce bărbia apasă pe piept, păstrînd spatele drept. Acum, scoateți limba afară cît mai mult. După 4-5 secunde retrageți limba în gură și apăsați cu vîrful ei pe cerul gurii cît puteți de tare.

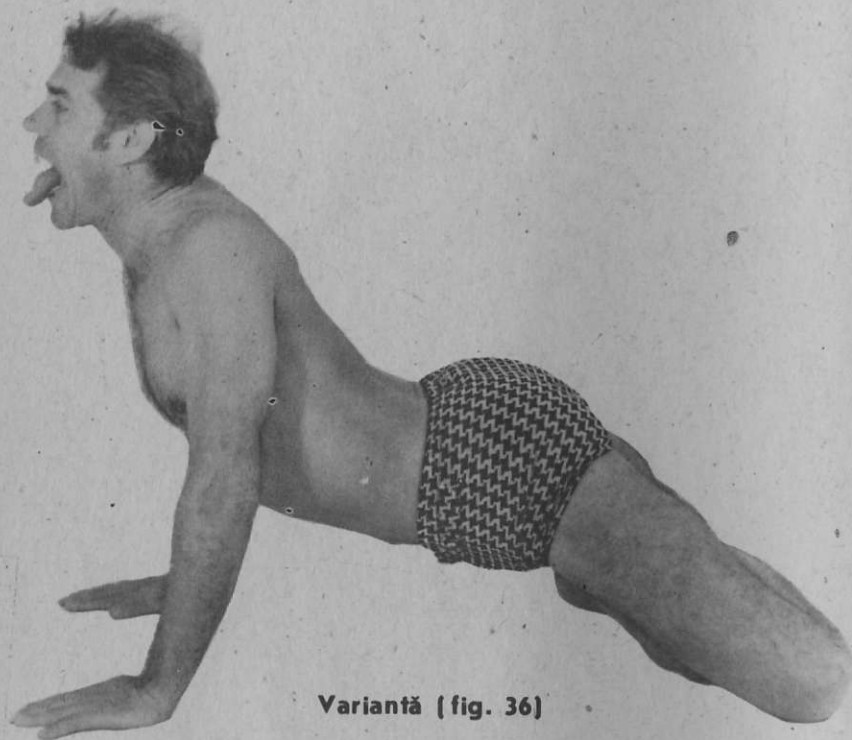
La început repetați exercițiul de 3-4 ori, progresînd săptămînal cu încă o dată, pînă la 8-10 ori. (Fig. 34, 35, 36).



Simhāsana (fig. 34)



Simhāsana din padmāsana (fig. 35)



Variantă (fig. 36)

Avantaje :

- pune în mișcare ordonată mușchii gâtului, ai rădăcinii limbii și abundă cu sînge întreaga cavitate bucală ;
- exercită o acțiune tonificatoare asupra farinxului și laringxului ;
- rețeaua nervoasă locală și glandele aflate aici sînt masate, înviorate și întărite ;
- secreția salivei este restabilită la normal ;
- urechile (auzul) beneficiază în egală măsură de efectele simhāsanei.

Toate aceste efecte vor spori și mai mult în intensitate și eficacitate, dacă veți combina simhāsana cu viparīta-karāni.

10. EXERCIȚII PENTRU OBRAJI KAPOLA — ŚAKTI — VARDHAKA

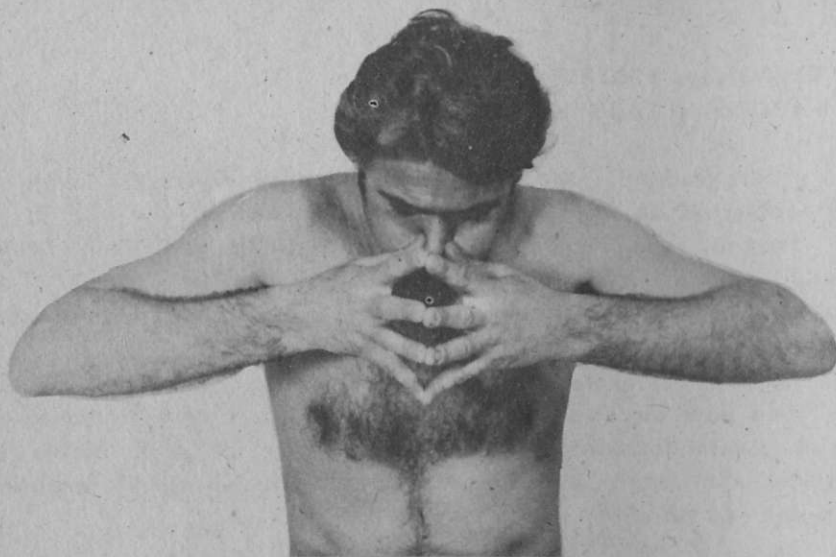
Acest exercițiu special pentru întinderea obrajilor ofiliți, a fost popularizat de DHIRENDRA BRAHMACHIARI.

Postură : stați în picioare, drept. Țineți picioarele lipite. Așezați mîinile în fața pieptului cu palmele față în față, cu degetele lipite pe burice. Cu degetul gros de la ambele mîini astupați nările nasului într-o parte și cealaltă. (Fig. 37, 38).

Tehnica de execuție : țineți ochii deschiși și țuguind buzele (în forma unui cioc de corb), absorbiți aer cu putere și umflați-vă obrajii. Acum închideți ochii, aplecați capul sprijinind bărbia în cavitatea din stern (în dreptul laringelui) și opriți respirația cît puteți (cu obrajii umflați).



Inspirați pe gură (fig. 37)



Rețineți respirația (fig. 38)

Cînd nu mai puteți ține aerul, expirați pe nări încet și fără efort, deschizînd ochii și readucînd capul în poziția sa normală.

Durată: repetați exercițiul de 4-5 ori. Fiind vorba de un exercițiu cu retenție de respirație, durata se va stabili de fiecare practicant după posibilitățile sale și fără exagerări pînă la jenă.

Kāki Mudrā (acest exercițiu) se bazează pe aerarea și oxigenarea masivă a cavității bucale, printr-un jet puternic de aer dirijat direct asupra dinților și gingiilor. Acest fel de a respira aerul va avea un efect binefăcător, prevenind și vindecînd multe infecții ale gurii.

Avantaje:

— în mod normal, mușchii feței și ai gurii activează numai cînd vorbim sau mîncăm și atunci prin mișcări blînde. Ori, țugund buzele, ținînd gura într-o anumită poziție fixă, precum și umflarea obrazilor, sînt acțiuni care vor exersa mai bine și mai eficient toți mușchii feței, redîndu-le sănătatea și puterea și făcînd să răsară o floare proaspătă pe obraji voștri;

— obrajii supți și ofiliți se umplu și își recapătă forma și culoarea avută;

— coșuri, furuncule, pete etc., dispar;

— pioreea (boală a gingiilor) și mirosul fetid al unor guri bolnave, toate sînt vindecate, se previn cariile dentare.

YOGASĀSTRA exaltă acest exercițiu în termenii următori:

„Imitînd cu gura ta ciocul unui corb, absorbi încetișor aer. Această se numește Kāki Mudrā. Această mudrā nimicește toate bolile”.

(Sloka No 83 — Gheraṇḍa — sāmhitā, Part III)

„Această Kāki Mudrā este excepțional de bună și se păstrează în taină. Practica ei face pe om imun în fața multor boli, conferindu-i longevitatea corbului.”

(Sloka No 84 — idem).

11. PADMĀSANA sau asana lotusului

Padmā în limba sanscrită înseamnă lotus; floarea venerată în India ca simbol al purității. În această asană corpul omenesc capătă asemănare cu floarea de lotus.

Între exercițiile yoga este considerată ca postură de bază. Ea a fost aleasă de maeștrii yoghini ca poziția desăvîrșită pentru concentrarea minții, meditației, precum și pentru practica prāṇā-yāmei, în cele mai optime condiții.

Înainte de descoperirea scaunului, omul s-a odihnit stînd pe sol cu picioarele pliate și încrucișate. În occident se spune că se stă „a la oriental” iar la noi în popor „stă turcește”. Această poziție este strămoșul lotusului și numai ea a inspirat și determinat pe primii yoghini să o aleagă și să o desăvîrșască în forma cunoscută azi sub denumirea de „Padmāsana”, pentru stabilitatea și confortul ei.

Padmāsana clasică fiind mai greu de executat la început, debutanții care întîmpină dificultăți de realizare, vor trebui să practice cîteva luni, exerciții de adaptare.

Acestea sînt: Vajrāsana sau poziția stînd între călcîie și Siddhāsana sau jumătate lotus pe care le vom descrie imediat ce vom termina lotusul clasic.

Execuție : stați pe covor cu picioarele întinse.

Îndoiți piciorul drept pînă ce călcîiul a ajuns în fața pubisului.

Apucați cu ambele mîini talpa și așezați-o pe coapsa piciorului stîng cît mai aproape de abdomen astfel încît călcîiul să iasă în sus. În acest timp, piciorul stîng se află întins pe covor. În continuarea exercițiului, vă aplecați ușor în față, îndoind acum și piciorul stîng spre pubis așezîndu-i talpa pe coapsa dreaptă, de asemenea cît mai aproape de abdomen, în simetrie perfectă cu celălalt picior.

Coloana vertebrală dreaptă și verticală. Ochii închiși. Mîinile întinse și plasate pe genunchi cu palmele în sus, unind degetul gros cu arătătorul la ambele mîini. Relaxați-vă începînd cu capul.

Cînd padmāsana este practică pentru efectele ei, respirația curge normal. Conștiința este fixată pe inimă. Corpul așezat devine imobil, dar nu înțepenit, ci cu mușchii relaxați.

Avantaje :

— mintea se liniștește, gîndurile se împuținează favorizînd concentrarea ;

— echilibrul perfect și armonios al corpului imprimă psihicului liniștea propice realizării monoideismului ;

— prin încordarea mușchilor picioarelor, circulația sîngelui este micșorată și încetinită, dar nu oprită.

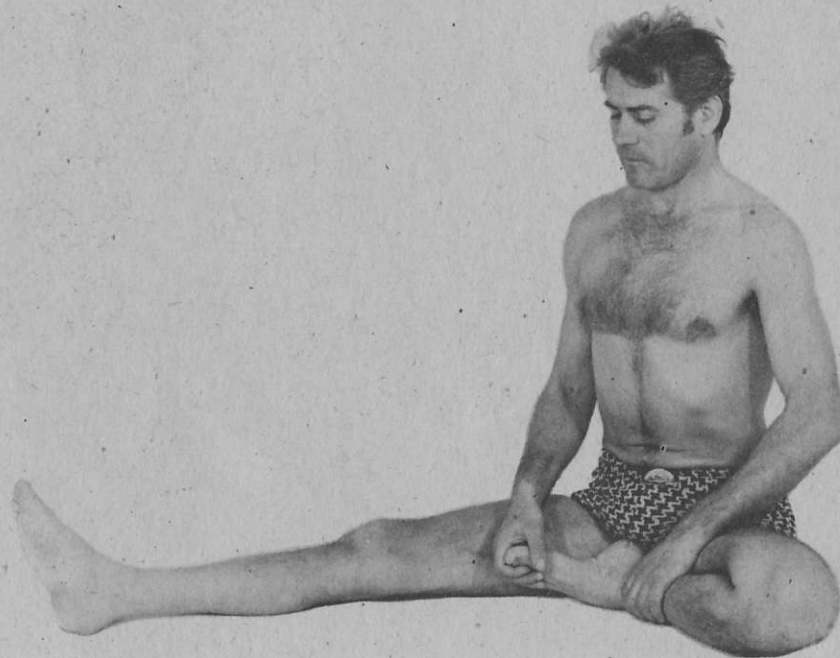
Astfel o parte din sîngele izgonit prin comprimarea venelor picioarelor, va iriga organele din bazinul inferior : colon, rect, organe genitale, cărora le conferă sănătate și vigoare.

Alte efecte terapeutice sînt arătate la exercițiile de respirație executate în această asană (capitolul „prāṇāyāma”).

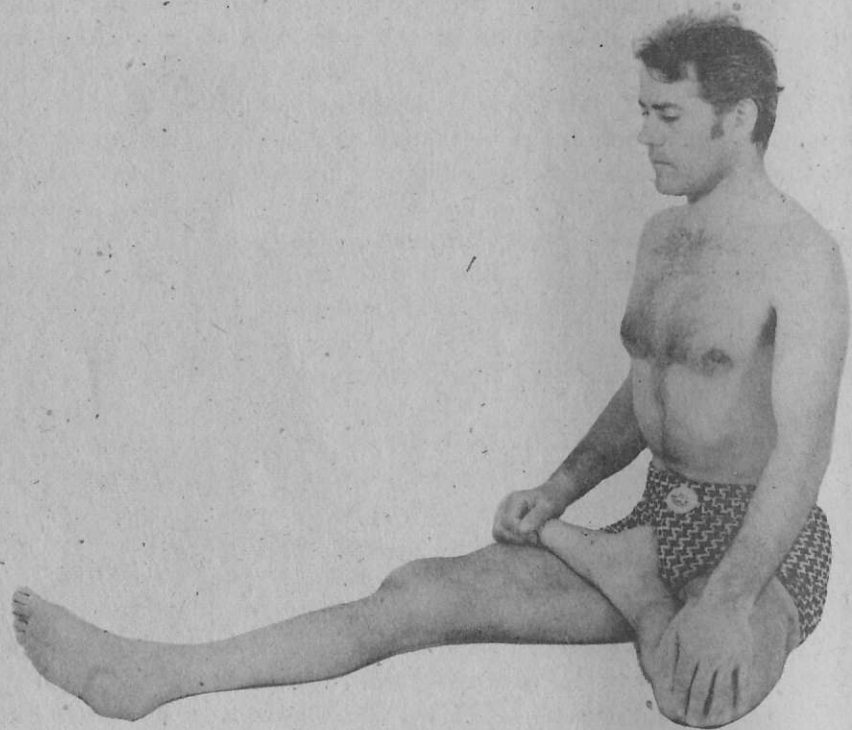
De asemenea, lotusul servește ca bază pentru executarea altor asane, cum ar fi yoga-mudră.

Durata asanei lotus depinde de gradul de antrenament ; ea nu se limitează, stați cît puteți, cît vă simțiți bine.

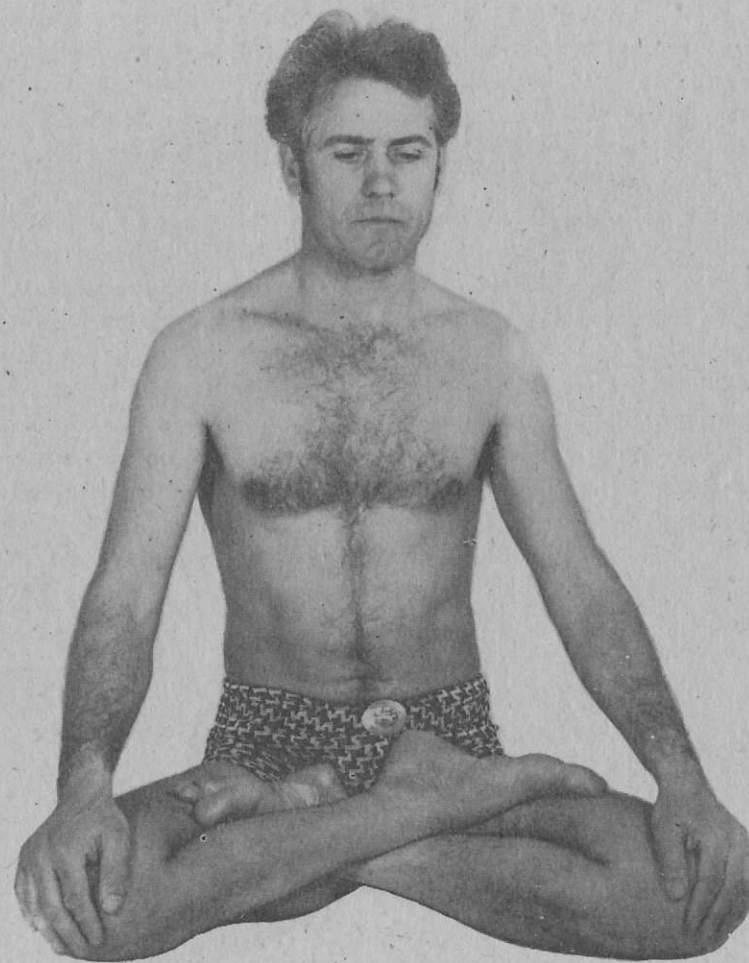
Contraindicații : arterita avansată (Fig. 39, 40, 41, 42).



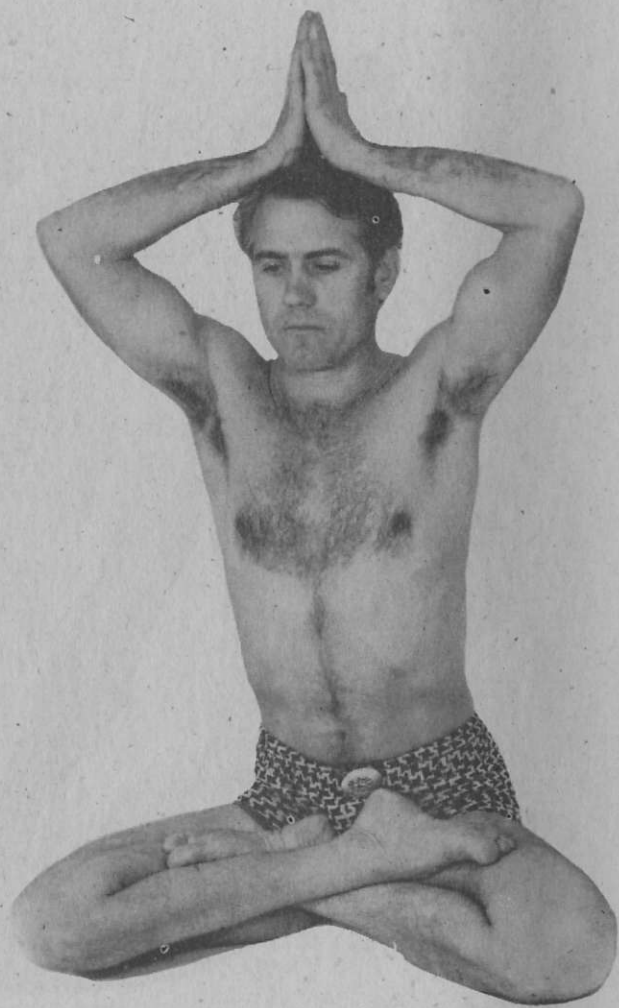
Pregătire pentru Padmāsana (fig. 39)



Pregătire pentru Padmāsana (fig. 40)



Padmāsana (fig. 41)



Variantă (fig. 42)

12. Vajrāsana sau poziția diamantului

Execuție: stați în genunchi. Lăsați șezutul pe călcâie, apoi îndepărtați unul de altul călcâiele și așezați-vă între ele. Mîinile pe genunchi, cu palmele în jos. Spatele drept. Ochii închiși și respirația normală. Relaxați-vă.

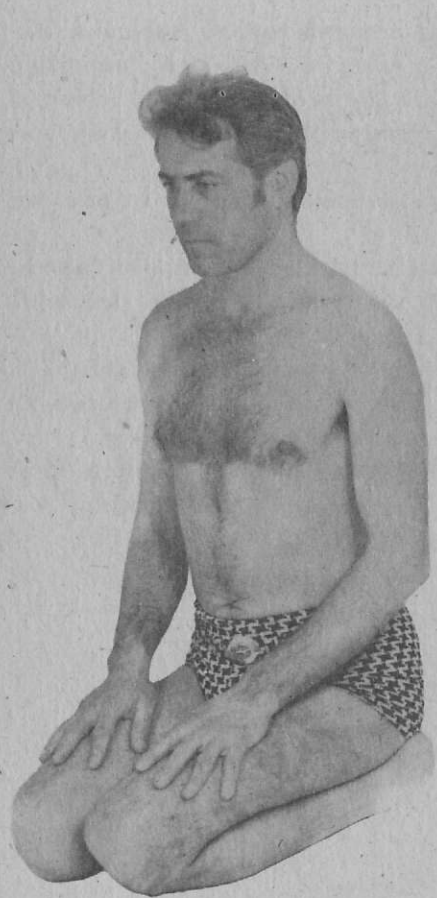
Desigur că și această asană va prezenta pentru cei cu articulațiile anchilozate, dificultăți de execuție. Nu vă neliniștiți. Luați-o încet și cu răbdare. Stați la început cît puteți, chiar și o secundă, două. După cîteva săptămîni veți reuși să stați mai mult.

După un duș cald pe genunchi, articulațiile se vor întinde mai ușor și reușita va fi promptă.

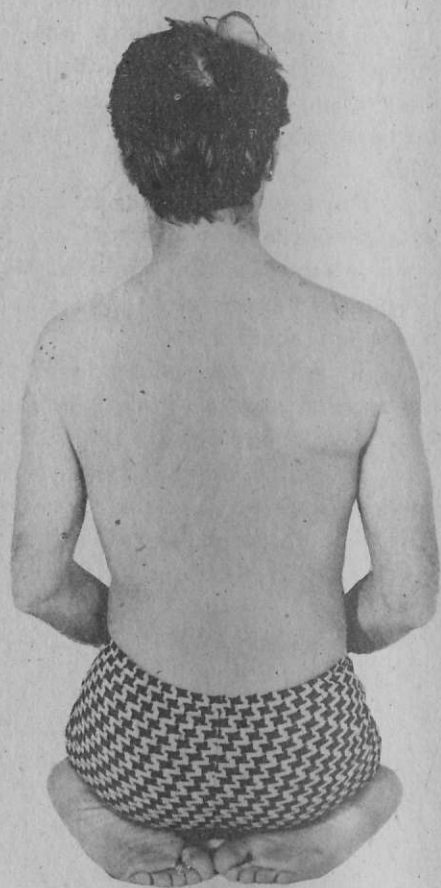
Menționăm aici că această asană, în afara folosirii ei pentru pregătirea membrelor inferioare în vederea executării lotusului, poate fi practică separat pentru foloasele ei.

În acest caz poza definitivă este considerată cînd șezutul a atins solul, așezat între călcâie, și poate servi ca și lotusul, ca bază pentru exerciții de prāṇāyāma, concentrare și meditație.

În plus conferă aceleași beneficii, detaliate la postura lotus privind irigarea bazinului cu un surplus de sînge provenit din comprimarea picioarelor. (Fig. 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49).



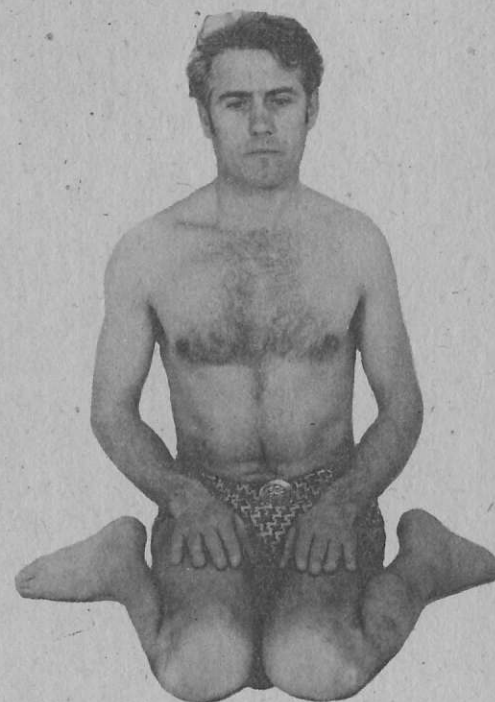
Vajrāsana (fig. 43)



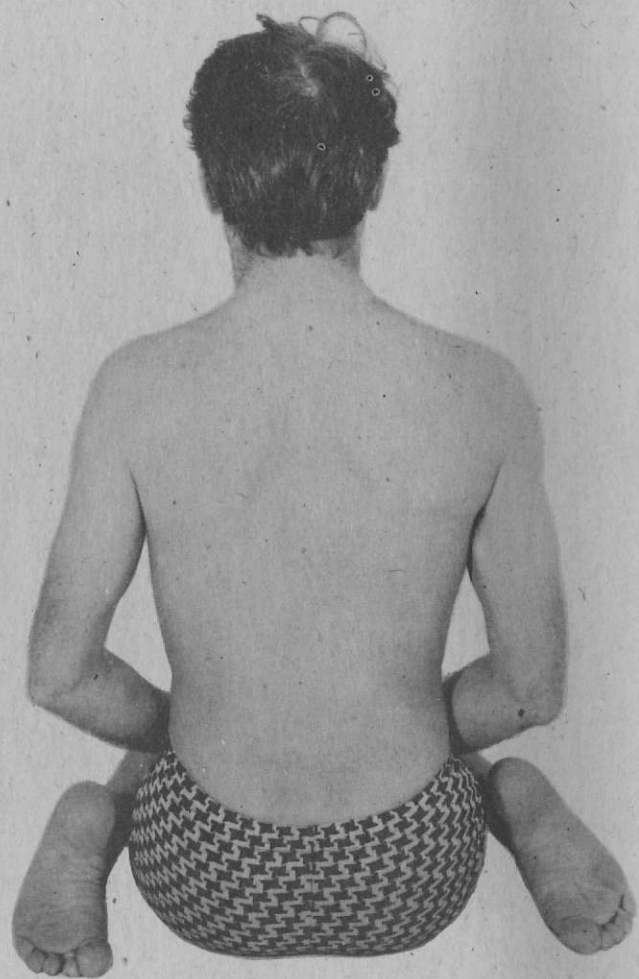
Variantă (fig. 44)



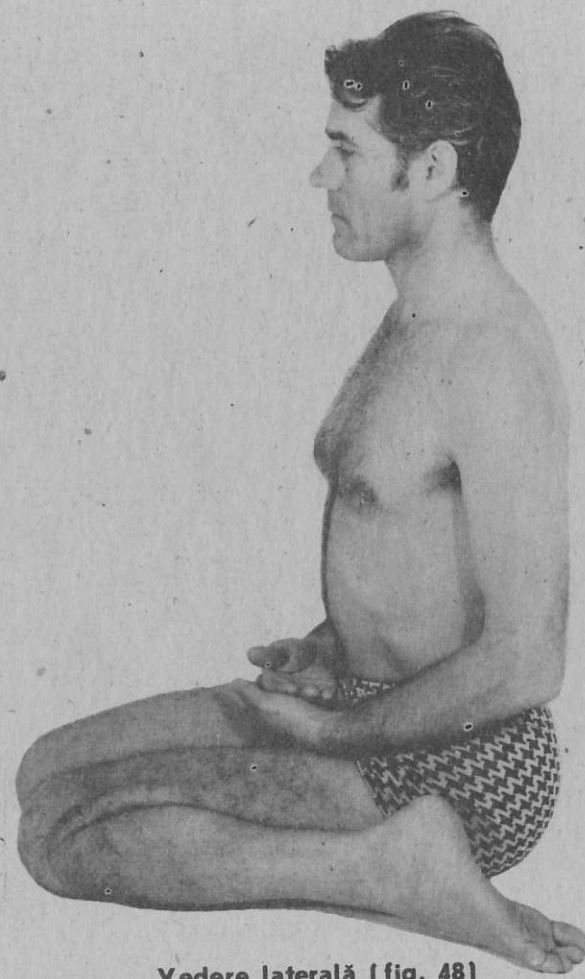
Vedere din față (fig. 45)



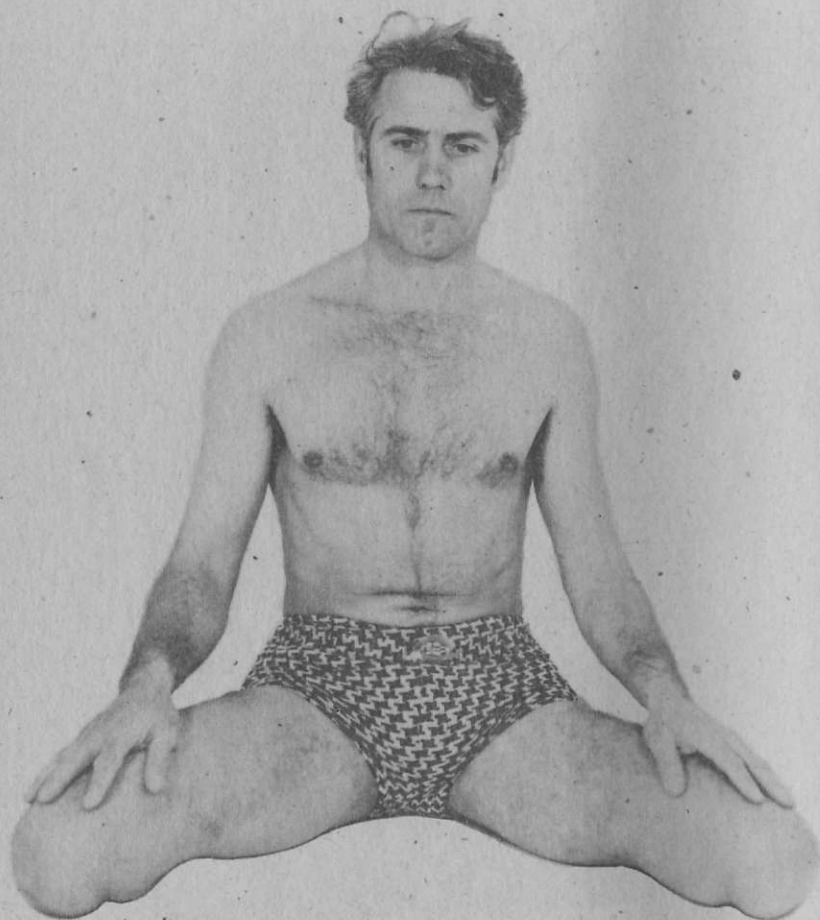
Călcîiele depărtate (fig. 46)



Vedere din spate (fig. 47)



Vedere laterală (fig. 48)

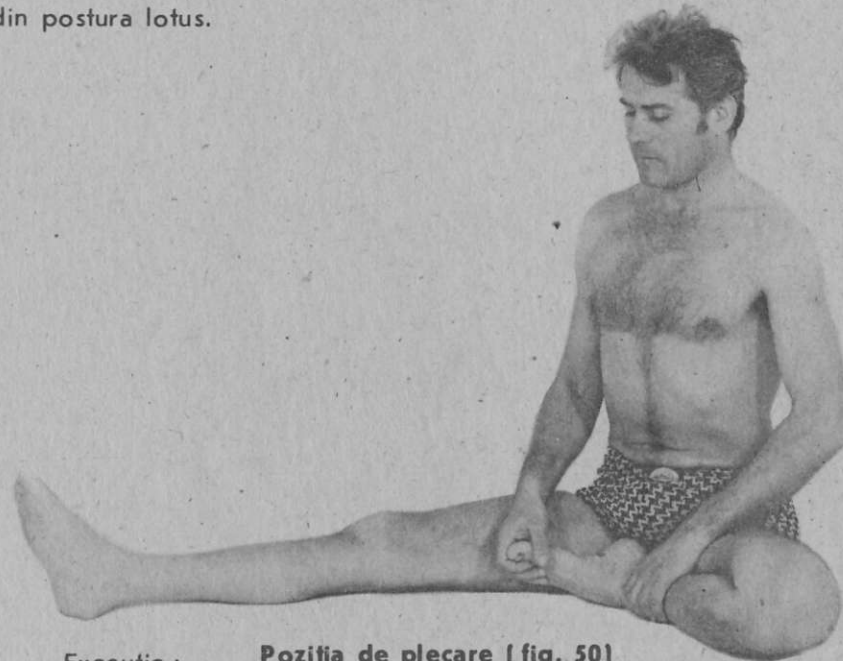


Variantă : genunchii depărtați (fig. 49)

13. SIDDHĀSANA sau asana meditației

Această asană fiind mai ușor de executat, poate înlocui lotusul la aceia care cu toate străduințele depuse nu au reușit să se simtă confortabil în padmāsana.

Siddhāsana se mai numește postura perfectă. Occidentalii o preferă ca bază pentru exercițiile yoghinice indicate a fi executate din postura lotus.

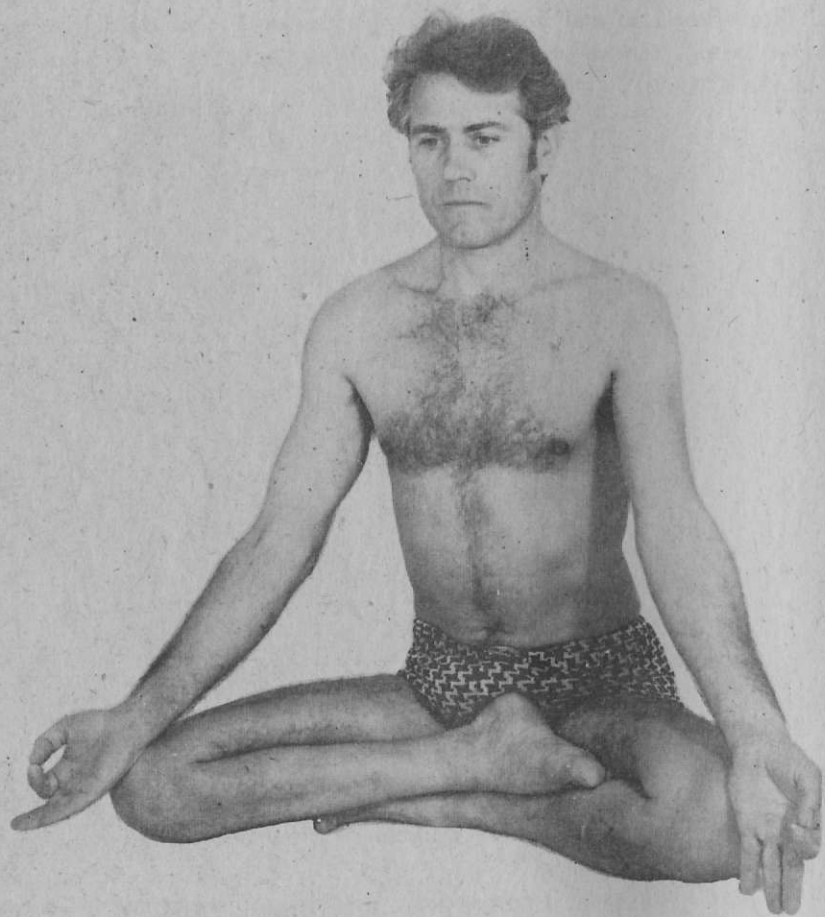


Execuție : Poziția de plecare (fig. 50)

așezați-vă jos pe covor; încrucișați picioarele. Împingeți călcâiul piciorului drept sub perineu iar talpa piciorului stâng pe piciorul drept între pulpă și coapsă. Picioarele pot fi și inversate, după cum vă convine.

În rest, aceleași recomandări și foloase descrise la asana lotus.

Reamintim că trebuie să aveți coloana vertebrală perfect verticală și dreaptă. Relaxați-vă și respirați normal și liniștit. (Fig. 50, 51, 52).



Siddhāsana.(fig. 51)



Siddhāsana. Vedere laterală (fig. 52)

14. SUPTA-VAJRĀSANA (variantă)

Execuție: stați în genunchi. Îndepărtați călcăiele unul de altul și așezați-vă între ele.

Spatele drept. Respirați profund de câteva ori, relaxându-vă.

Lăsați-vă încet pe spate, ajutându-vă de coate pînă ce capul a atins pămîntul.

Acum duceți brațele sub cap și ați realizat poza definitivă.

Respirați normal. Concentrarea pe inimă. Stați în asană 2-3 minute. La început chiar mai puțin.

O variantă similară poate fi realizată ducînd mîinile la spate deasura șoldurilor.

Contraindicații: Persoanele hipersensibile vor sta în poză cîteva secunde, observînd dacă excitația nervoasă nu crește, fapt care trebuie să-i determine să se abțină de la acest exercițiu.

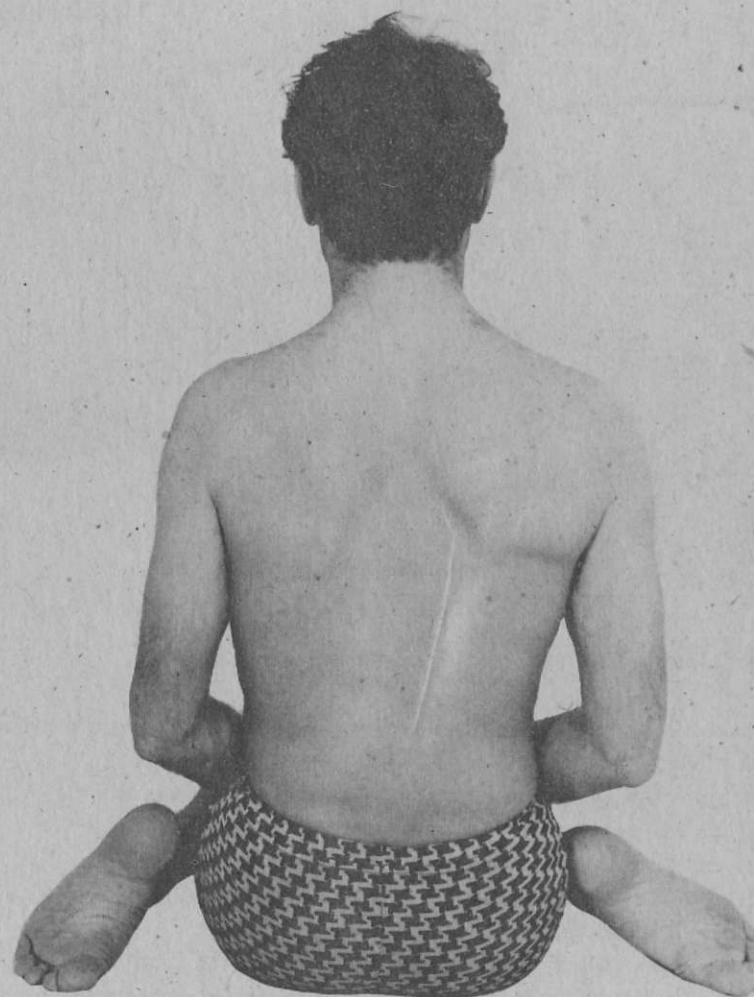
Avantaje:

— irigarea bazinului și a plexului solar cu un surplus de sînge provenit din comprimarea picioarelor, va conferi organelor din aceste regiuni regenerare și stimulare funcțională;

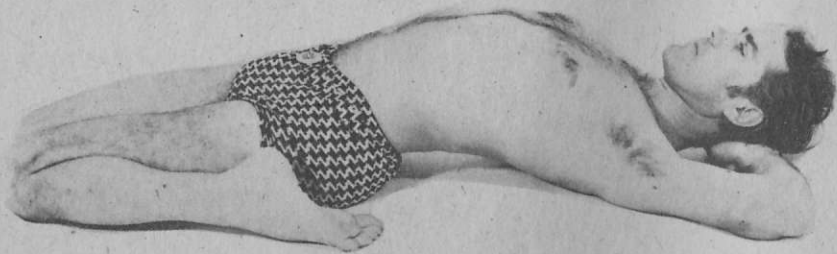
— mușchii și ligamentele picioarelor vor fi stimulate prin întindere și regenerate prin repetarea exercițiului;

— executat zilnic și cu toată concentrarea minții pe fiecare fază de execuție, întinerește;

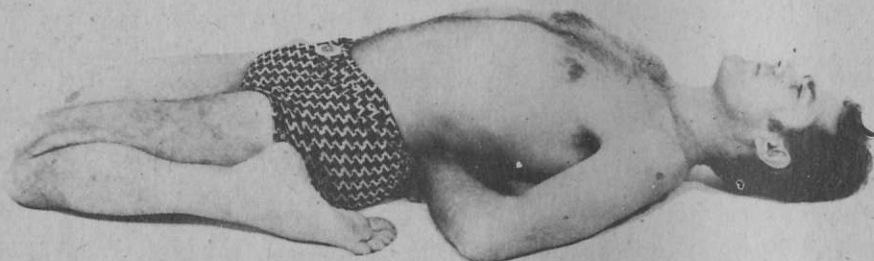
— este recomandat celor ce suferă de insuficiență glandulară precum și celor apatici. (Fig. 53, 54, 55).



Poziția de plecare (fig. 53)



Supta — Vajrāsana (fig. 54)



Variantă (fig. 55)

15. MAYURA — PADMĀSANA sau asana crabului

Această asană nu este altceva decât executarea posturii păunului în lotus. Orientați-vă după fotografii.

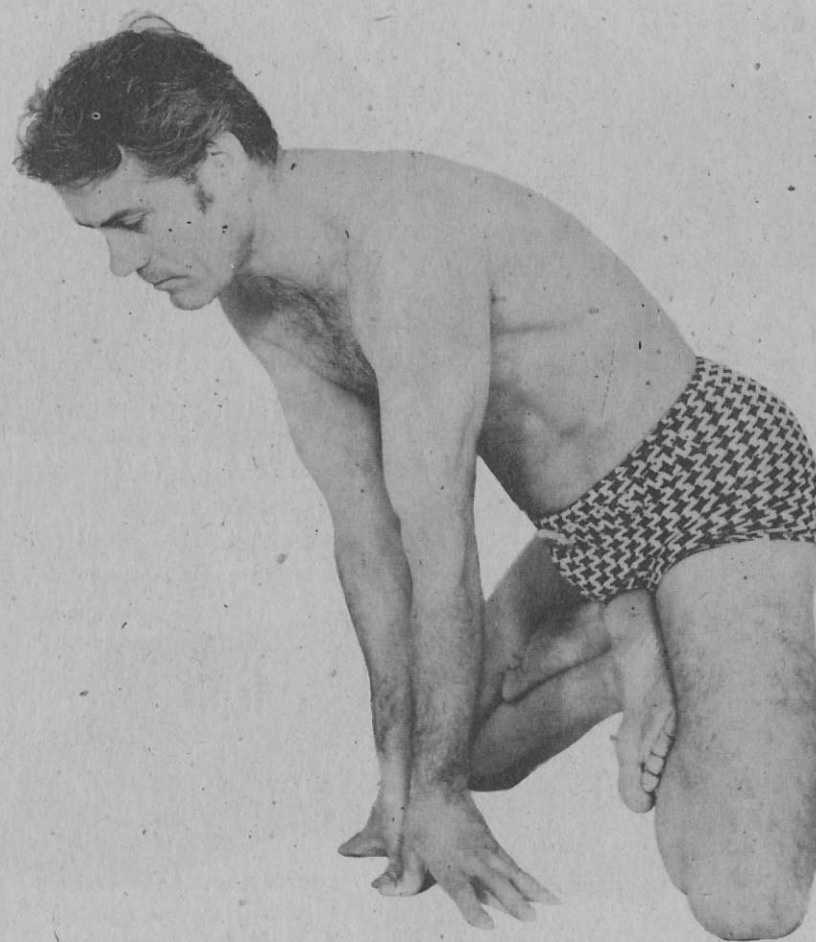
Asana crabului poate fi executată în două variante :

- a) cu corpul susținut în echilibru pe palme ;
- b) cu corpul susținut în echilibru pe degete.

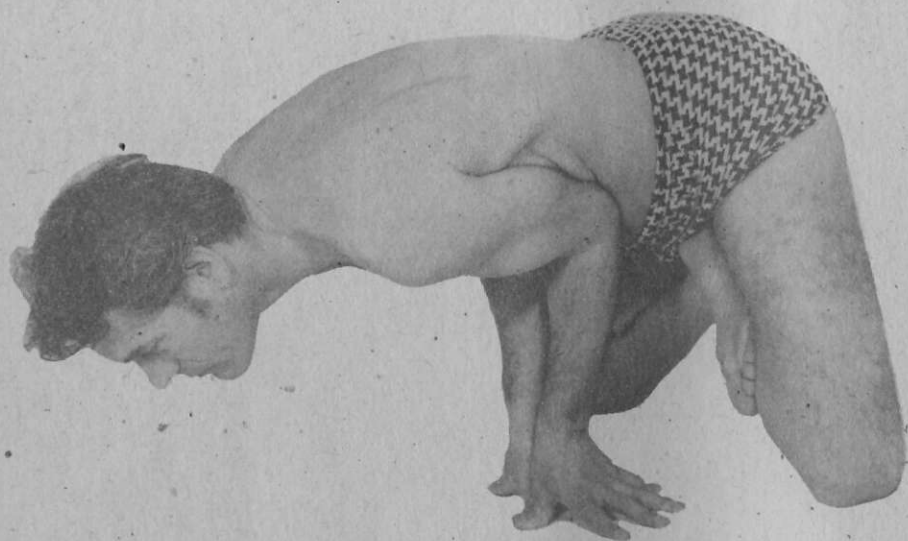
Pentru cei familiarizați cu postura păunului, execuția asanei crabului va fi executată fără dificultate.

Ceva mai dificil de executat este varianta „pe degete” (din foto). După câteva ședințe, degetele vor căpăta rezistența necesară susținerii corpului.

În rest, aceleași recomandări și avantaje descrise la poza păunului. (Fig. 56, 57, 58).



- Poziția de plecare (fig. 56)



Timpul 2 de execuție (fig. 57)



Mayura — Padmāsana (fig. 58)

16. MAYÜRĀSANA sau asana păunului

Denumirea acestei asane a fost inspirată de asemănarea corpului omenesc, în faza ei finală, cu un păun purtându-și coada înfioată.

Execuție : așezați-vă pe călcâie, cu genunchii îndepărtați unul de celălalt ; respirați normal.

Aplecați-vă în față plasând brațele între genunchi, cu palmele alăturate și orientate înăuntru spre bazin. Coatele puțin lipite, vin de la sițe sub abdomen.

Acum aplecați capul spre sol întinzând picioarele înapoi. Corpul în planșă puțin înclinată în față, stă suspendat pe coate. Pentru o reușită stabilă, plasați centrul de greutate spre în față pînă ce veți găsi punctul de echilibru convenabil.

Fiind o asană cu un grad de dificultate deosebit, reușita unei perfecte execuții, va veni după un timp de practică mai scurt sau mai lung, în raport cu vîrsta și starea de anchilozare a corpului.

În tot timpul exercițiului veți respira normal, iar concentrarea gîndului va supraveghea buna desfășurare a exercițiului (Fig. 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67).

Durata — cîteva secunde, pînă la un minut.

— Faceți șavāsana la sfîrșit, pînă vă veți simți relaxat.

Contraindicații :

Afecțiuni cardiace, pulmonare și ale organelor din abdomen.

Avantaje :

— excelent exercițiu de antrenament al mușchilor peretelui abdominal, mîinilor și spatelui ;

— masînd organele din abdomen, prin compresie urmată de destindere, exercită o influență binefăcătoare asupra funcțiilor digestive ;

— tonifică pancreasul ;

— împiedică diabetul ;

— prin masajul coatelor pe plexul solar, se înlătură anxietatea ;

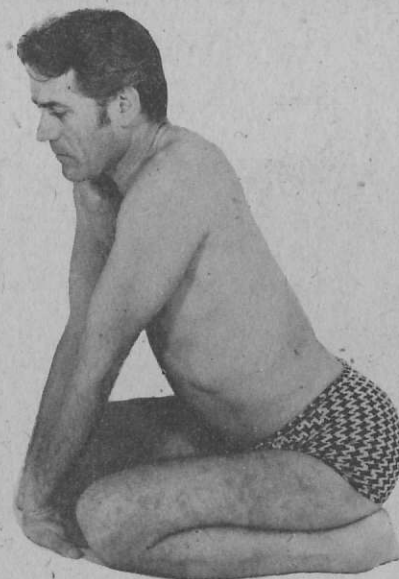
— ficatul beneficiază în egală măsură de efectele binefăcătoare ale acestei asane ;

— rinichii sînt stimulați și tonificați ;

— eforturile mari se fac cu respirația reținută. Acest exercițiu cerînd un efort sporit, blocarea scurtă a respirației se face automat. Blocarea aerului în plămîinii presăți de jos în sus prin plasarea coatelor pe abdomen, va forța alveolele pulmonare să se deschidă la capacitatea maximă oxigenînd sîngele în mod optim.



Poziția de plecare (fig. 59)



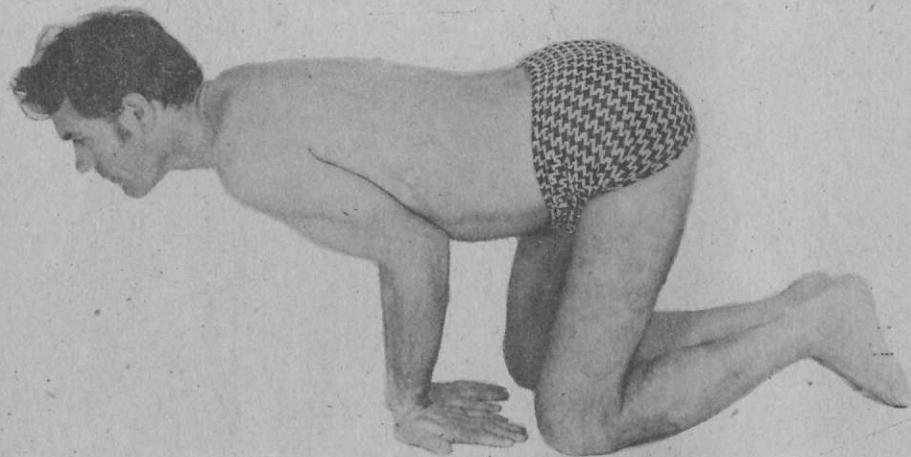
Timpul 1 (fig. 60)



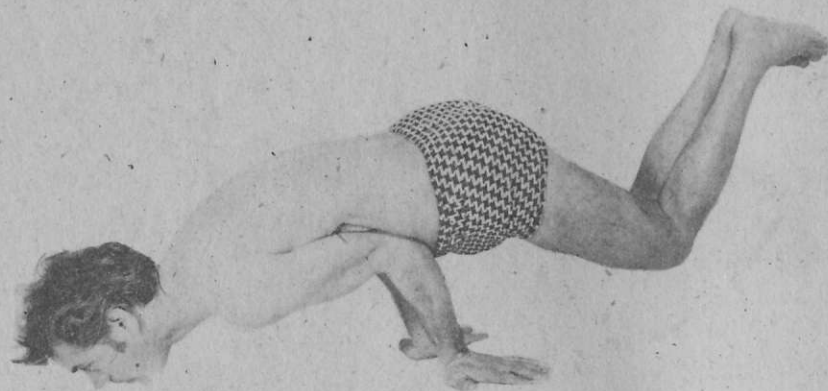
Timpul 2 (fig. 61)



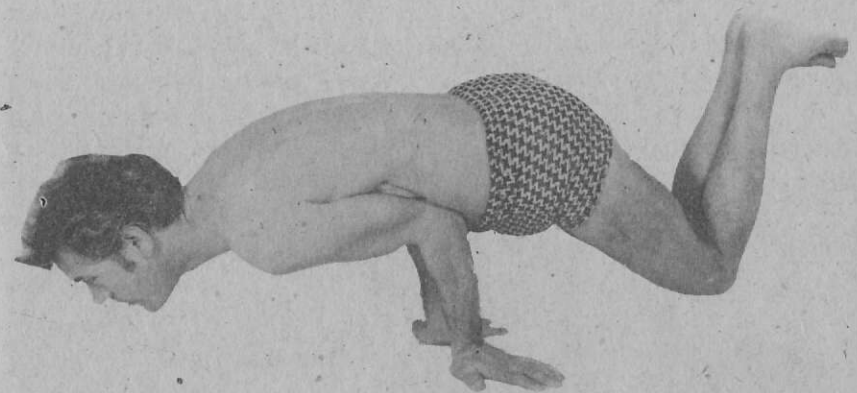
Timpul 3 (fig. 62)



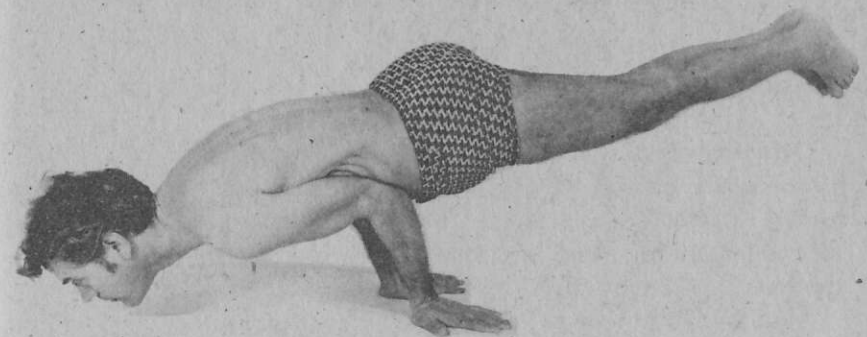
Timpul 4 (fig. 63)



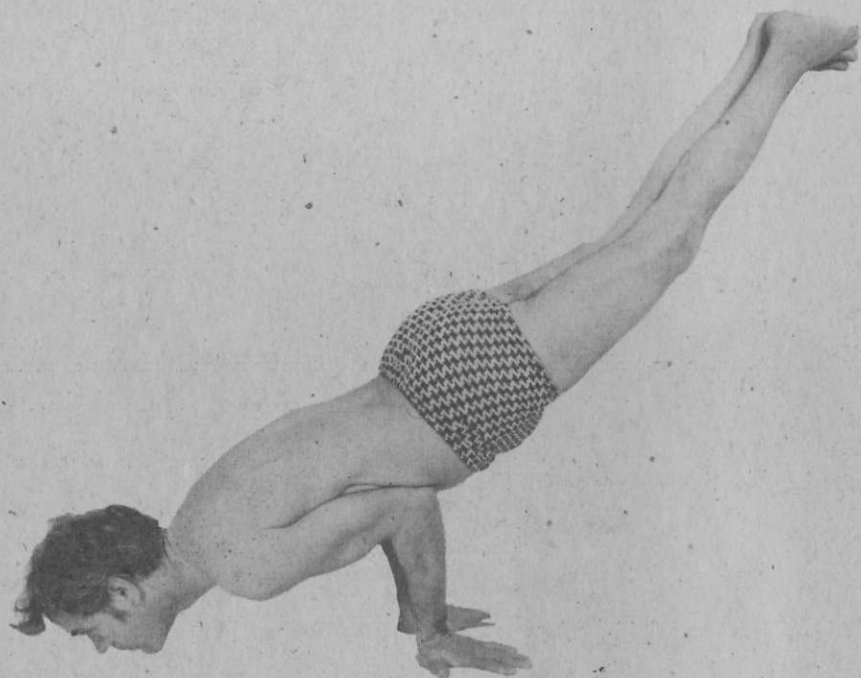
Timpul 5 (fig. 64)



Timpul 6 (fig. 65)



Mayurāsana (fig. 66)



Combinarea păunului cu lăcusta (fig. 67)

17. BADRĀSANA sau asana tronului *

Orientați-vă cu fața spre nord.

Execuție: așezați-vă jos pe covor. Picioarele întinse, coloana vertebrală perfect verticală și dreaptă. Respirați normal. Căutați să vă simțiți bine. Acum strângeți picioarele pînă în fața organelor genitale, cu tălpile lipite una de alta.

Ajutați-vă de mîini să le aduceți cît mai aproape.

Asana se consideră bine executată cînd genunchii ating podeaua, performanță la care se ajunge prin antrenament zilnic.

Ajunși aici, închideți ochii, și relaxați-vă 1-2 minute. Inspirați ușor pînă la capacitatea normală a plămînilor, fără să vă umflați. Acum țineți respirația numărînd în gînd pînă la 6, în care

timp apăsați cu mîinile genunchii, spre a-i lipi de podea. Apoi respirați în voie și întindeți picioarele. Odihniți-vă. (Fig. 68, 69, 70).

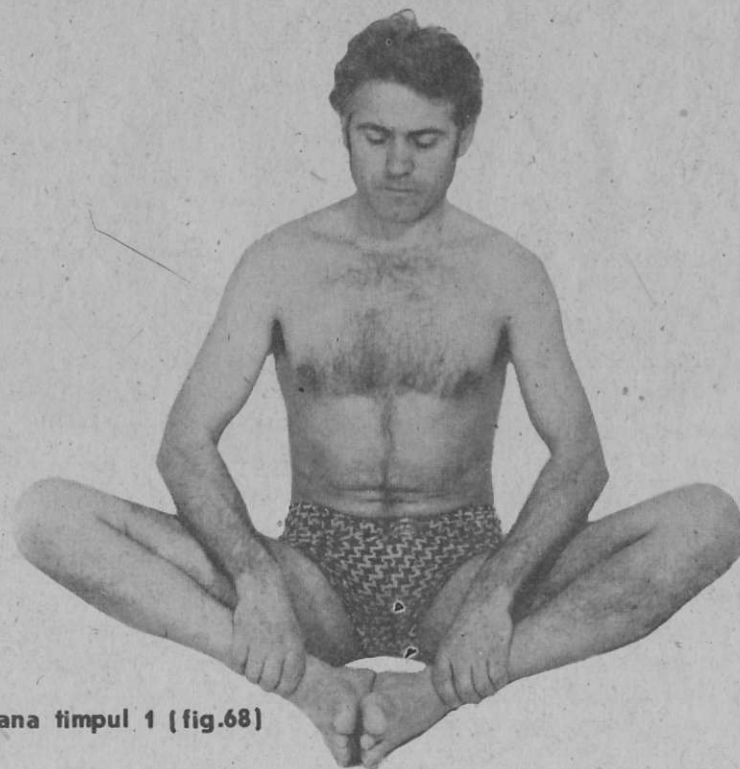
Repetati încă o dată exercițiul.

După primele două săptămîni soriți repetarea exercițiului la 3 ori.

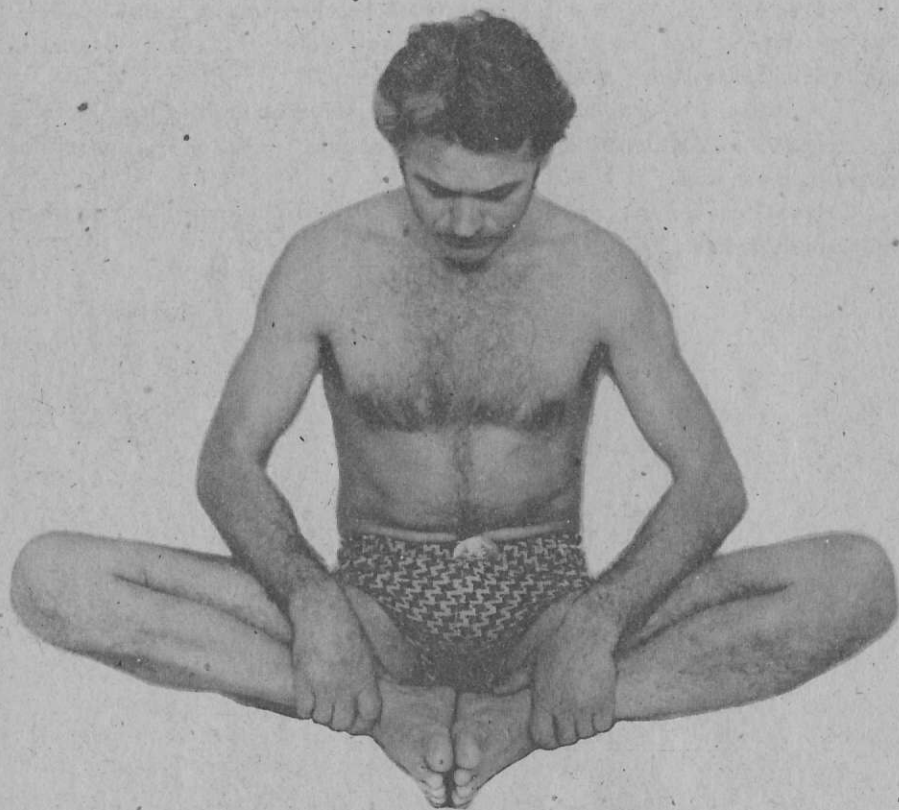
Precauțiuni: se practică dimineața pe nemîncate, după toaletă. Nu se face baie după executarea exercițiului 2-3 ore. Graba și superficialitatea strică efectele lui terapeutice.

Avantaje: mărește apetitul, întărește articulațiile genunchilor și exercită o influență benefică asupra nervilor și mușchilor regiunii pelviene.

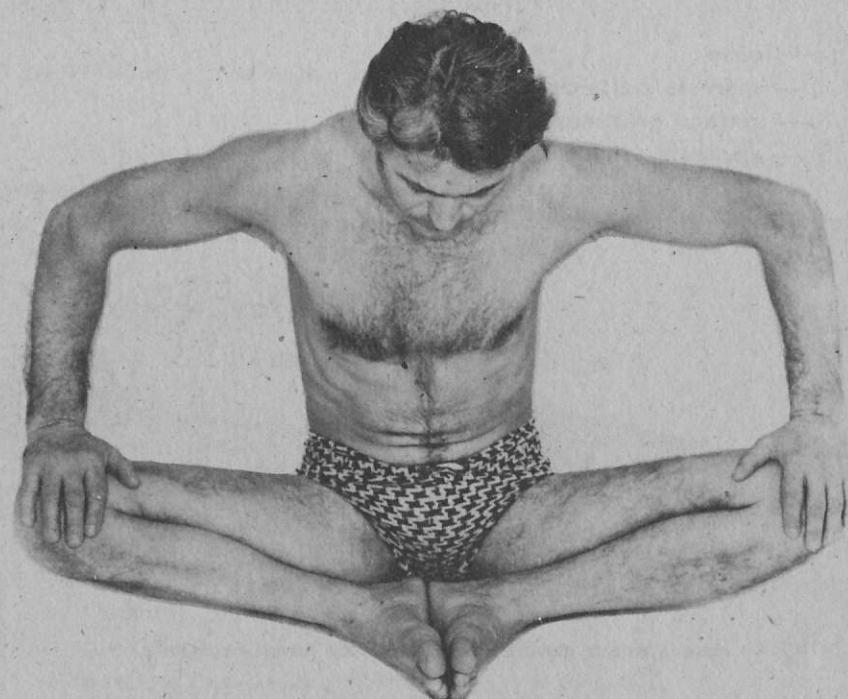
Î se mai spune „poză benefică pentru femei” — deoarece ajută maternitatea.



Badrāsana timpul 1 (fig.68)



Badrāsana timpul 2 (fig.69)



Badrāsana timpul 3 (fig.70)

18. ARDHA — KŪRMĀSANA sau jumătate broască țestoasă

Execuție : așezați șezutul pe călcâie, genunchii îndoiți. Puneți palmele pe genunchi, inspirați ușor și concentrați-vă pe execuția exercițiului. (Fig. 71)

În timp ce inspirați, ridicați mâinile deasupra capului cu palmele alăturate.

Imediat ce s-a terminat inspirația aplecați-vă în față expirând ușor și ținând mâinile întinse, pînă ce atingeți pămîntul cu fruntea. Rămîneți aici 2-3 secunde cu plămîinii goi, blocați. Apoi începeți să vă ridicați ușor inspirînd aerul lent și progresiv odată cu ridicarea în sus.

Rămîneți așezat pe călcâie. Odihniți-vă 2-3 secunde și repetați exercițiul de 5 ori (5 minute) maximum. La început, veți exersa o dată, timp de o săptămînă pînă ajungeți la 5 minute.

Foloase :

- mărește pofta de mâncare ;
- reduce grăsimea de pe abdomen ;
- sporește vitalitatea ;
- întreține frumusețea juvenilă a obrazului prin fluxul de sânge adus în față odată cu aplecarea (atenție pentru sexul feminin).



Ardha — Kūrmāsana (fig. 71)

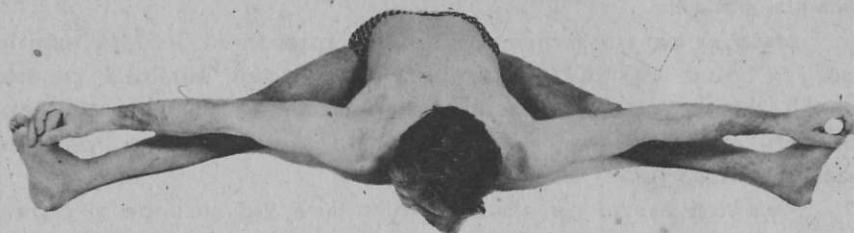
NOTĂ : aceasta este o variantă, popularizată de Swami Sivananda.

19. HASTA — PADASANA sau asana piciorului ținut

Execuție : așezat pe covoraș cu picioarele cât mai depărtate, îndoii corpul în față pînă atingeți solul cu fruntea. Apucați degetele de la picioare cu mîna. (Fig. 71 bis)

Respirați încet și profund.

Contra-poză : Matsyāsana



Hasta — Padasana (fig. 71 bis)

20. KŪRMĀSANA sau asana braștei

Execuție : faceți Hasta-padasana, dar în loc să prindeți vîrfurile picioarelor cu mîinile, treceți brațele în spate pe sub coapse.

Respirați încet apoi reveniți și odihniți-vă. (Fig. 72, 73, 74, 75, 76, 77).

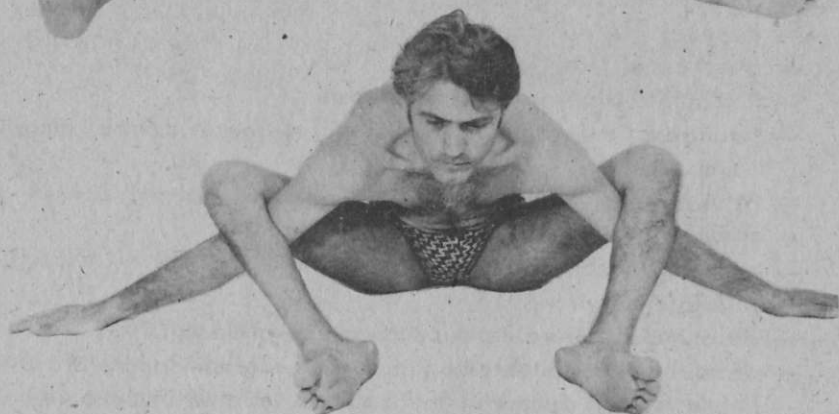
Contra-poză : Matsyāsana.

Avantajele Hasta-padasanei și ale kūrmāsanei :

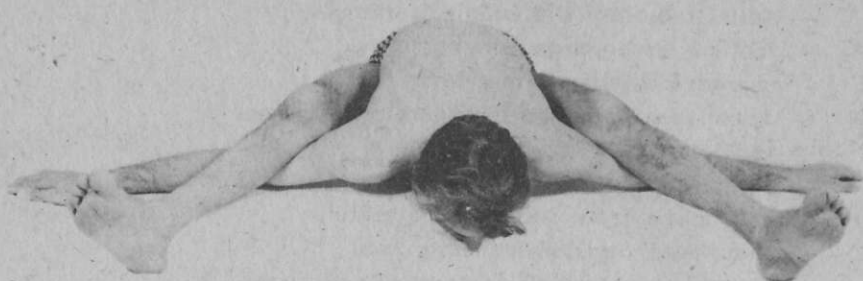
- măresc suplețea coloanei vertebrale ;
- întăresc mușchii gîtului ;
- masează glanda tiroidă ;
- cresc capacitatea toracică ;
- funcțiunile digestive sînt accelerate ;
- alungesc coloana vertebrală și masează centrul marelui simpatic ;
- gîtul beneficiază de un aflux de sânge sporit ;
- sistemul nervos este întinerit ;
- activează funcțiile viscerele ;
- întărește nervii ;
- dă o îmbunătățire ca după o odihnă prelungită ;
- dă mobilitate vertebrelor (în special regiunii lombare) ;
- liniștește mult durerile provocate de șederea în picioare ;
- tonifică mușchii și ligamentele coloanei vertebrale ;
- irigație sanguină în mușchii dorsali ;
- nervii rahidieni sînt hrăniți și stimulați ;
- tonifică întreg organismul ;
- ușurează diferite forme de sciatică ;
- optimizează activitatea viscerelor abdominale ;
- tonifică plexul solar ;
- colonul (ascendent și descendent) este tonificat ;
- constipația (răul secolului) dispare ;
- stimulează peristaltismul intestinal ;
- rinichii sînt stimulați cu creșterea diurezei ;
- îmbunătățește activitatea glandelor suprarenale.



Poziția de plecare (fig. 72)



Timpul 2 (fig. 73)



Kurmasana (fig. 74)

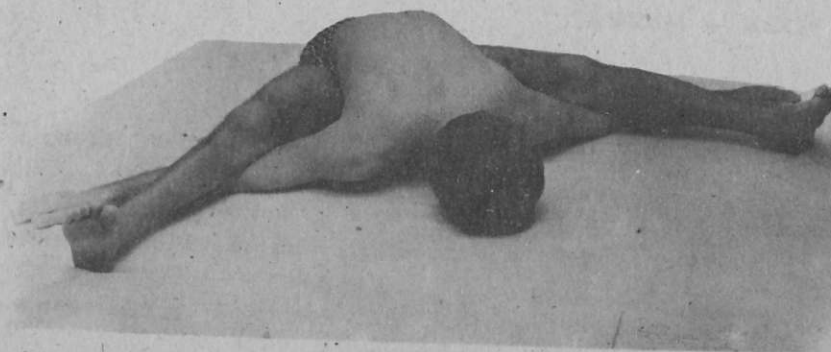


fig 75

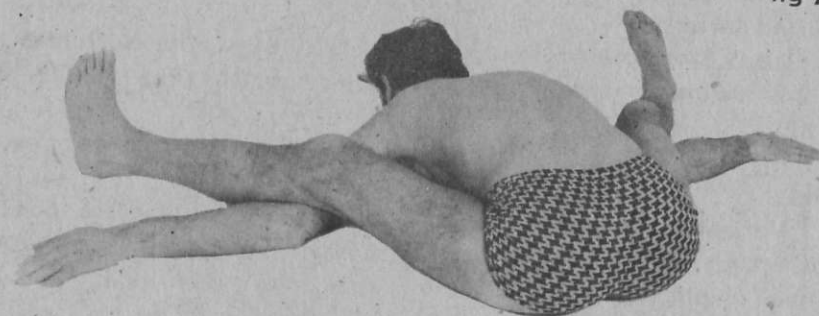


fig.76

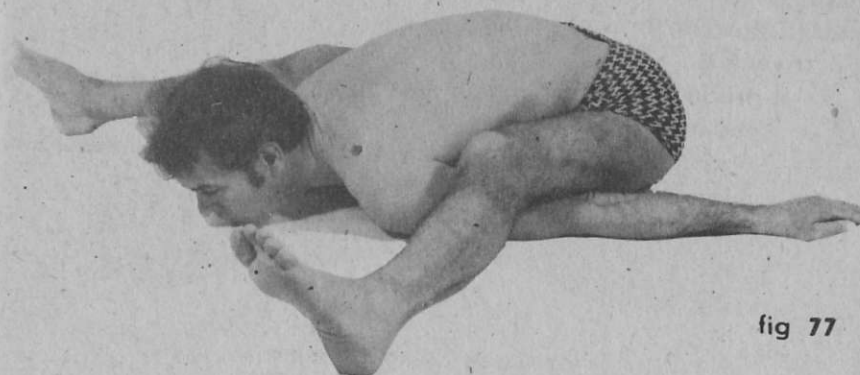


fig 77

Kūrmāsaņa. Variante

21. YOGA — MUDRĂ

Mudra înseamnă în sanscrită simbol.

Yoga-Mudră înseamnă deci simbolul yoga.

Execuție: așezați-vă în lotus. Coloana vertebrală dreaptă și verticală. Duceți mâinile la spate. Apucați încheietura mâinii drepte cu mâna stângă, ținând-o astfel pe tot timpul exercițiului.

Destindeți-vă. Inspirați complet dar fără să vă umflați pînă la jenă.

În timp ce expirați, aplecați-vă în față pînă ce fruntea atinge solul.

Rămîneți aici 2-3 secunde apoi vă ridicați în poziția de plecare inspirînd încet.

După 3-4 săptămîni de practică veți putea rămîne cu fruntea pe sol 2-3 minute în care timp veți respira normal. (Fig. 78, 79, 80, 81, 82).

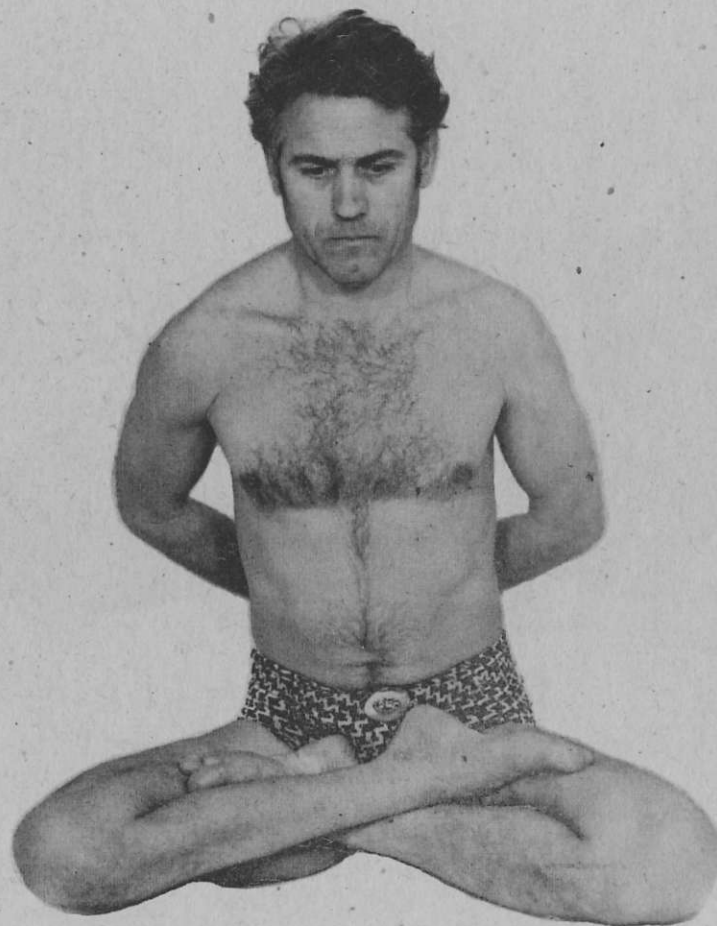
În timpul exercițiului concentrați-vă asupra coloanei vertebrale.

Variante: cei ce nu au izbutit încă să desăvîrșească postura lotus, care servește ca poziție de plecare, vor sta în siddhāsana sau mai simplu pe călcîie, executînd apoi aplecarea în față.

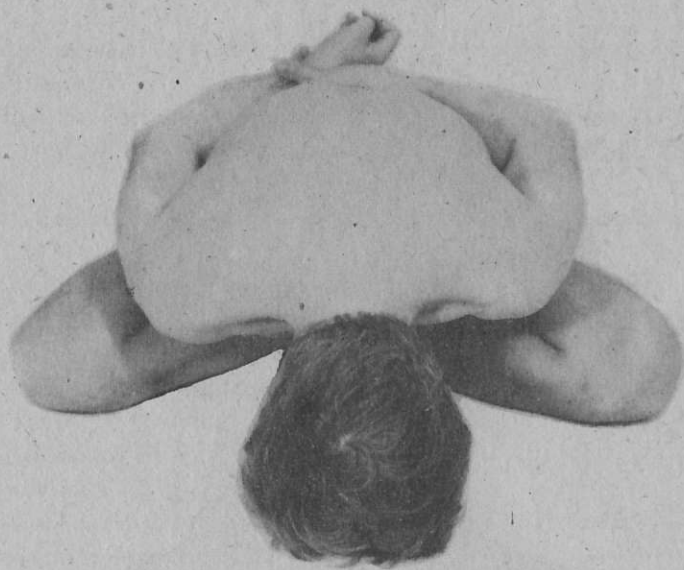
Persoanele cu grăsime acumulată pe abdomen nu vor reuși să atingă solul cu fruntea decît după ce o vor elimina prin alte exerciții descrise în această carte.

Avantaje:

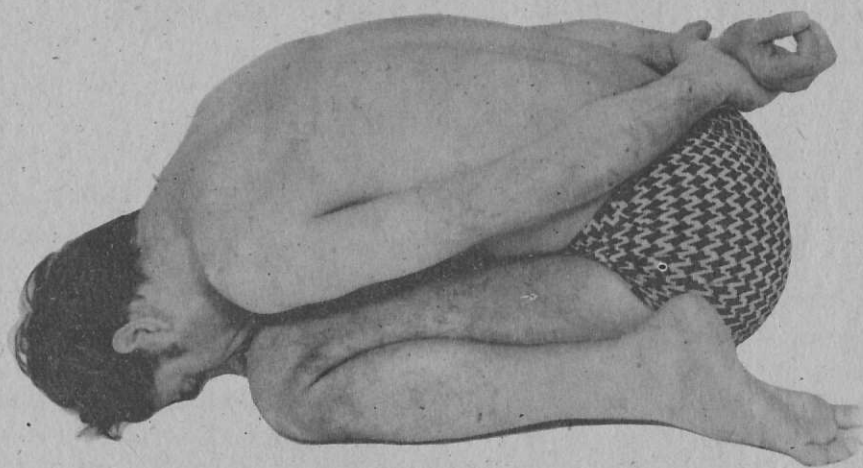
- produce un efect regenerator asupra organelor din cavitatea abdominală și bazin;
- are o influență binefăcătoare asupra regiunii pelviene, asupra coloanei vertebrale și mușchilor spatelui;
- are un efect psihic. Diminuează orgoliul excesiv.



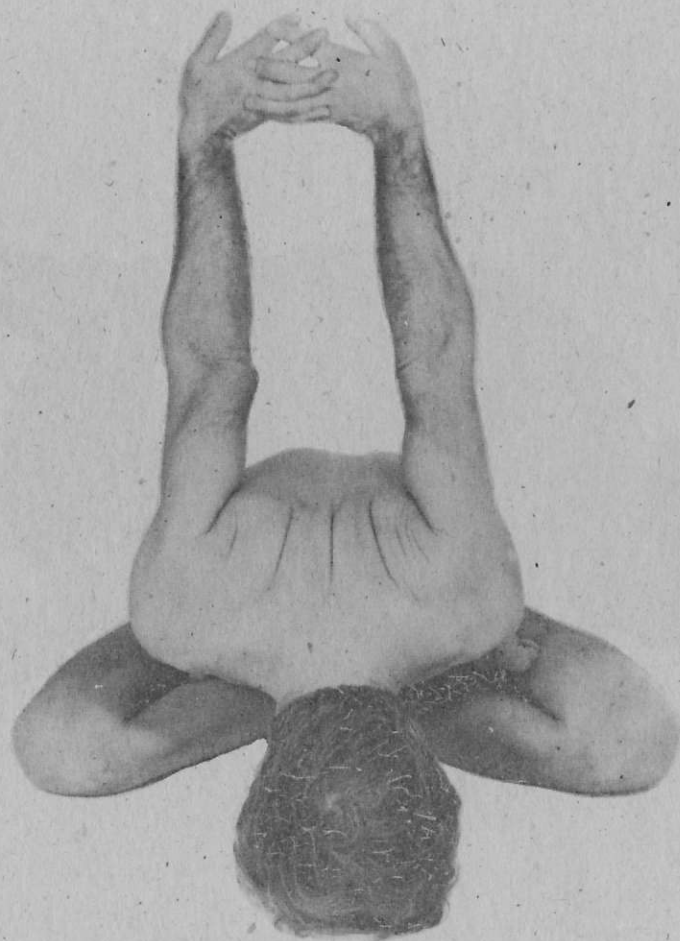
Yoga — Mudră. Poziția de plecare (fig. 78)



Yoga — Mudrā (fig. 79)



Variantă (fig. 80)



Variantă (fig. 81)



Variantă (fig. 82)

22. PASCHIMOTTĀNĀSANA sau asana cleștelui

Execuție : lungiți-vă pe podea cu fața în sus.

Întindeți brațele înapoia capului înspirând în voie și relaxat. Picioarele bine întinse și lipite. În timp ce începeți să expirați, ridicați mâinile ducându-le odată cu bustul în față, pînă ce capul atinge picioarele, coatele lipite de corp ating podeaua, iar cu palmele apucați degetele de la picioare. Aplecarea în față se va face în flux continuu, fără opînteli. Nu îndoiți genunchii. Stați aplecați 5-10 secunde. Revenirea în poziția inițială se va face încet, înspirînd la capacitatea normală a plămînilor. (Fig. 83, 84, 85).

În timpul exercițiului mușchii spatelui și coloana vertebrală să fie decontractați. Concentrarea minții se face asupra acestei decontractări și asupra fluxului continuu al respirației.

Pentru multe persoane ridicarea bustului va fi greu de realizat la început. Aceștia să se ajute băgînd vîrfurile picioarelor sub o mobilă sau să îndoaie puțin genunchii. Dar această execuție defec-tuoasă nu trebuie să dureze prea mult, deoarece numai execuția corectă produce efecte terapeutice.

Exercițiul se va repeta de 3 ori, dar niciodată să nu depășească în total 3 minute ca durată.

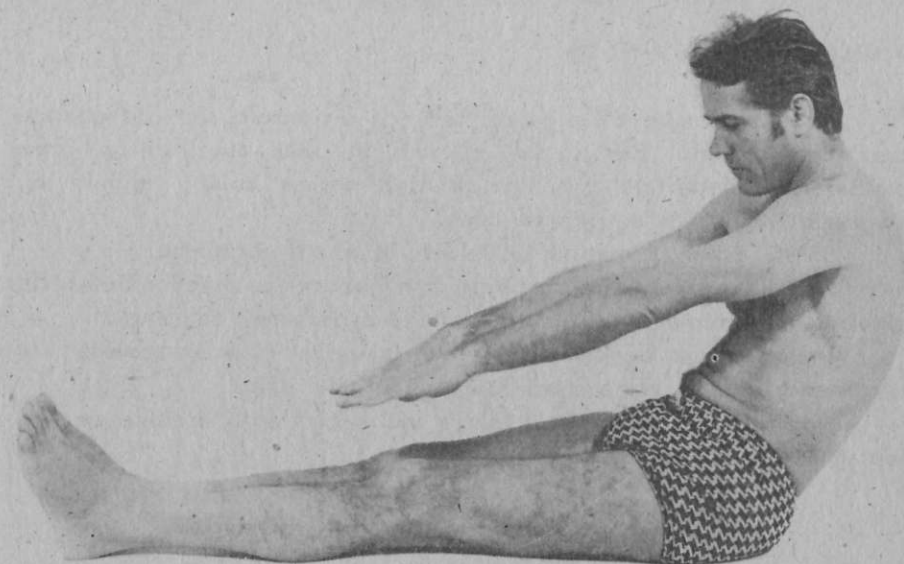
Este bine să fie introdus în programul dumneavoastră de antrenament zilnic, practicându-se mai bine seara; dimineața corpul fiind mai rigid.

Avantaje :

- menține coloana vertebrală flexibilă. Maeștrii yoghini spun că bătrânețea se instalează când coloana vertebrală devine rigidă. Yoga definește coloana vertebrală ca axul vieții ;
- combate : diabetul, sciatica, lumbago, hemoroizii și constipația ;
- organele sexuale, vezica urinară, rectul, prin masajul regiunii pelviene și printr-o irigare mai abundentă cu sânge, sînt înviorate și menținute sănătoase ;
- cei ce vor executa corect și zilnic asana nu vor mai suferi de boli de ficat, de splină sau apendicită.



Poziția de plecare (fig. 83)



Fază intermediară (fig. 84)



Paschimottanāsana (fig. 85)

VARIANTĂ pentru avansați

Aceeași poziție de plecare, doar că picioarele sînt îndepărtate unul de celălalt. Bustul se apleacă în față așezîndu-se între picioarele îndepărtate pînă ce fruntea atinge solul; mîinile cu degetele încrucișate se pun pe ceafă.

Se stă astfel 10 minute făcîndu-se respirații yoghinice.

Acest exercițiu (este vorba de durată mare) se practică numai de elevi cu experiență de ani sau asistat de o persoană calificată.

În afară de beneficiile arătate la poza clasică, această variantă executată în bune condițiuni, întinerește vizibil.

Noi recomandăm multă, foarte multă prudență acelorora ce sînt tentați să încerce. (Fig. 86).

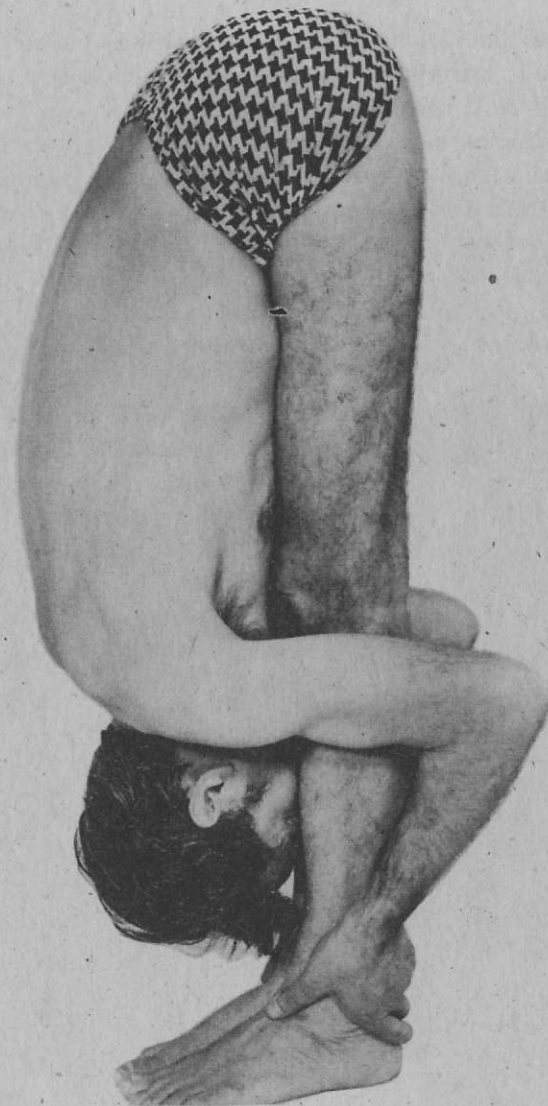


Variantă pentru avansați (fig. 86)

23. PDAHĀSTHASANA sau asana berzei

Execuție : aceeași ca la Paschimottānāsana, dar se execută stînd în picioare.

Efecte terapeutice : aceleași descrise la Paschimottānāsana. În plus, această asană cîștigă și din binefacerile asanelor inversate, printr-un aflux sporit de sînge la cap. (Fig. 87).



Padahasthāsāna (fig. 87)

24. URDHVA PASCHIMOTTĀNĀSANA

Este una din variantele de Paschimottānāsana în echilibru.

Execuție: așezați-vă pe covoraș; picioarele întinse, fața la nord. Relaxați-vă și respirați normal.

Îndoiți picioarele cu genunchii lipiți pînă ce ajung în fața pieptului. Acum, apucați degetele mari de la picioare cu degetul mare și arătătorul de la fiecare mînă. Curbați-vă în față și ridicați picioarele în sus, căutîndu-vă echilibrul. Priviți cu atenție fotografiile mișcărilor corpului în fazele de execuție; vor fi un bun ghid pentru dumneavoastră.

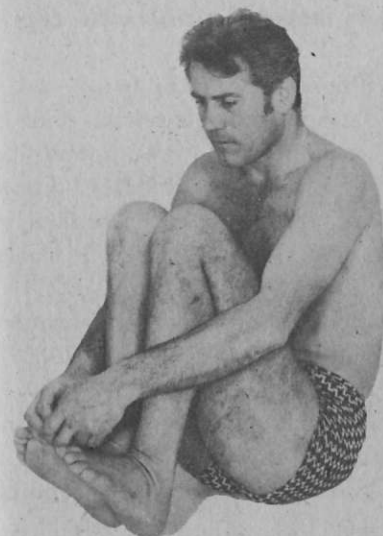
Micul secret al găsirii echilibrului constă în mișcările capului spre în față.

Cei cu o practică avansată, vor executa această asană plecînd din faza întîi a Paschimottānāsanei, adică din poziția culcat pe spate ridicînd concomitent picioarele și trunchiul.

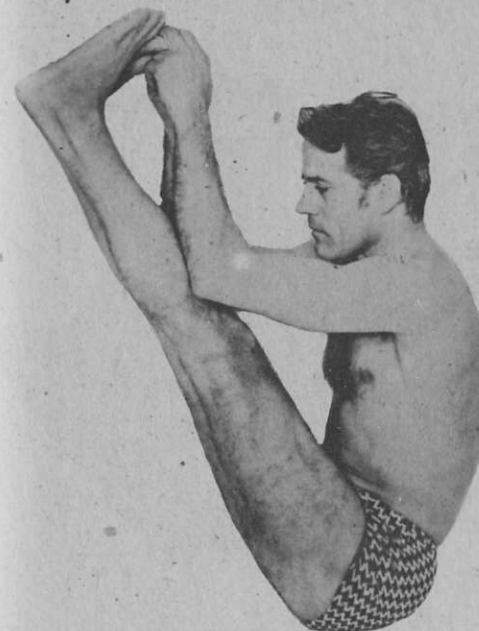
Durata: atît cît puteți rămîne în poza finală. (Fig. 88, 89, 90, 91).



Poziția de plecare (fig. 88)



Poziția intermediară (fig. 89)



Urdhva Paschimottānāsana (fig. 90)



Variantă (fig. 91)

25. DVIPADA SHIRSHĀSANA sau asana ambelor picioare pe cap

Este a doua variantă de Paschimottānāsana în echilibru.

Execuție : așezat, pliați picioarele depărtînd genunchii unul de altul. Brațele aflate între genunchi vor apuca între palme (cu degetele unite) tălpile picioarelor (lipite față în față) ; ante-brațele mîinilor se găsesc pe ansamblul mișcărilor, așezate pe fluierul picioarelor. Acum trageți tălpile în sus depășind fruntea și așezați-le imediat sub creștetul capului.

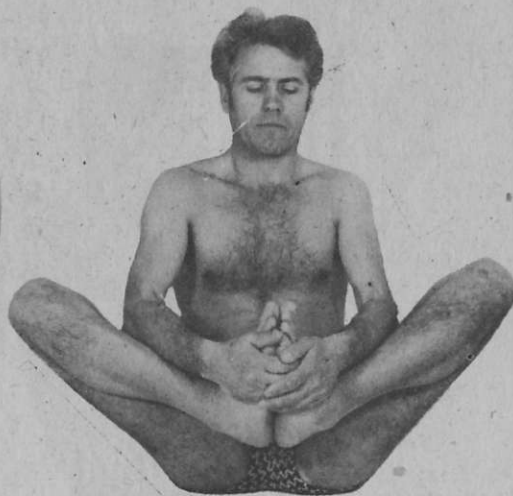
Fazele se succed în mișcare continuă, fără opriri sau opinteli. De asemenea respirația va curge normal (Fig. 92, 93, 94, 95, 96). Durata : atît cît puteți și cît vă simțiți bine.

Ambele variante vor fi inserate imediat după Paschimottanasana, pe care o pot suplini dar numai un timp limitat.

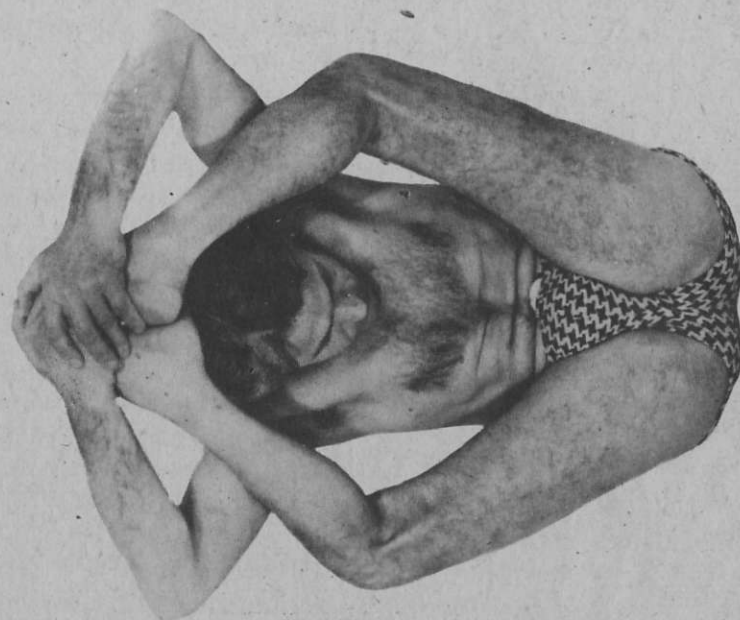
Efectele celor două variante de Paschimottānāsana în echilibru sînt cele descrise la poza clasică.



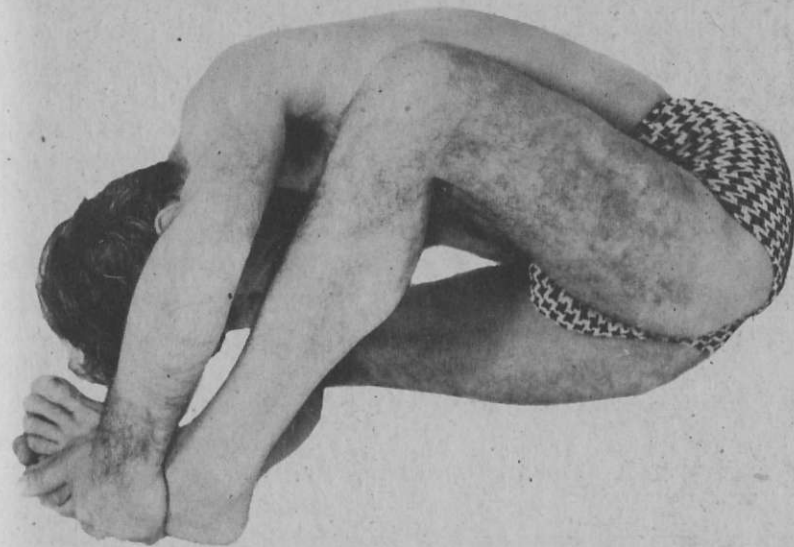
Poziția de plecare (fig. 92)



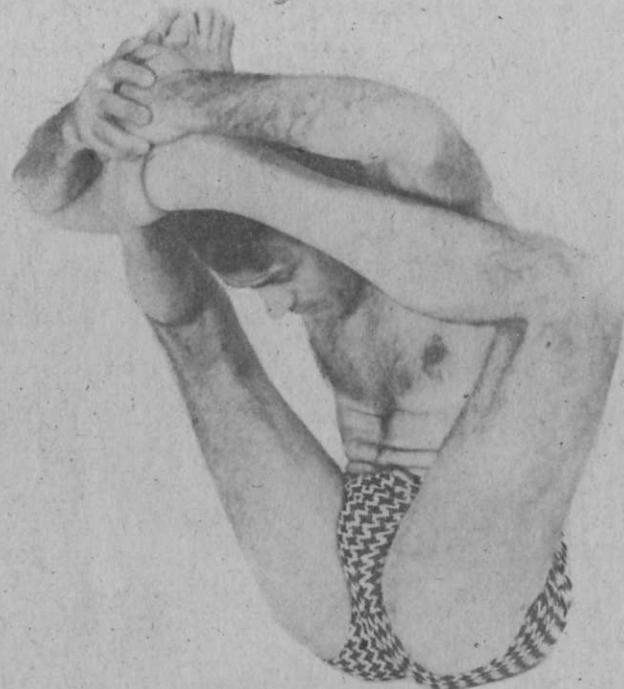
Poziția intermediară (fig. 93)



Dvipada shirshāsana (fig. 95)



Poziția intermediară (fig. 94)



Vedere laterală (fig.96)

În plus :

— prin ridicarea bustului și a picioarelor în sus (poziție anormală), sângele este atras în jos irigînd cu o cantitate sporită organele sexuale ; stimulînd astfel producția hormonală, de care depinde sănătatea și vigoarea corpului și a minții ;

— acțiunea de întindere a unor porțiuni din coloana vertebrală, are un efect regenerativ asupra corpului prin stimularea unor centri nervoși vitali.

26. BHUJANGĀSANA sau cobra

A fost denumită astfel, deoarece în această asană corpul capătă flexiunea șarpelui cobra cînd ridică capul.

Execuție : culcați-vă pe sol cu fața în jos (pe burtă). Intindeți bine picioarele astfel ca tălpile să fie orientate cu fața în sus.

Puneți palmele pe sol sub umeri. Coatele lipite de corp, fruntea de asemenea să atingă solul.

În această poziție, vă relaxați un minut, lăsînd respirația să curgă normal.

Apoi, concentrînd atenția asupra unei cît mai bune desfășurări a exercițiului, împingeți bărbia înainte razant cu solul, întinzînd gîtul cît mai mult posibil ; privirea spre tavan.

În continuarea mișcării, ridicați apoi capul în sus împreună cu trunchiul, fără să vă ajutați de brațe și căuțînd să împingeți bustul spre spate, dar ombilicul să rămîna lipit pe sol.

În acest timp respirația curge normal.

Cînd trunchiul a ajuns sus, puteți să vă ajutați de brațe ca să desăvîrșiți mișcarea.

Durată : Rămîneți în această poziție (sus) numărînd în gînd pînă la 10 (7-12 secunde).

După circa 6 luni de practică, cînd v-ați însușit bine execuția, faceți, cînd ați ajuns sus, 3-8 respirații yoghinice complete, astfel și durata exercițiului crește proporțional.

Debutanții tineri vor reuși mai repede să obțină arcuirea coloanei vertebrale spre spate așa cum o cere exercițiul. Vîrstnicii o vor face progresiv, fără eforturi ; mîinile în această asană vă feresc să nu cădeți pe sol, nu să împingeți trunchiul.

Cînd ați ajuns sus, vă concentrați toată atenția asupra coloanei vertebrale imaginînd-o flexibilă și plină de sănătate.

Coborîrea pe sol se face lin, derulînd coloana înapoi, vertebră cu vertebră.

Odihniți-vă un minut cînd bustul și capul au ajuns pe sol.

Avantaje :

— dă suplețe, sănătate și vitalitate prin fluxul de sînge abundent.

dent ce inundă coloana, marele simpatic, rinichii și organele din bazin;

- ajută femeilor în afecțiunile organelor genitale: leucoree, amenoree, dismenoree;

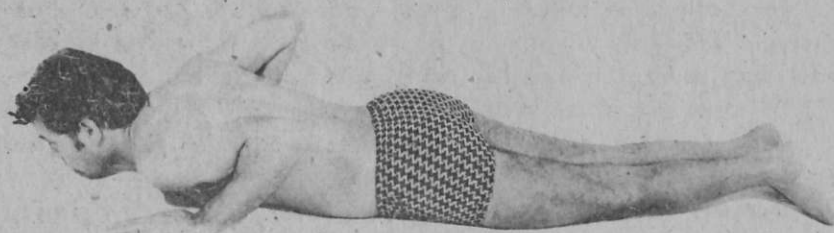
- prin ridicarea bustului, mușchii spatelui sînt comprimați în timp ce mușchii abdomenului sînt întinși;

- acest masaj mlădiază și fortifică cele două grupuri de mușchi;

- în același timp se execută și un masaj întraabdominal asupra intestinelor, avînd ca efect combaterea constipației;

- pe plan psihic dezvoltă încrederea în sine și vindecă complexe de inferioritate.

Contraindicații: cei cu afecțiuni ale glandei tiroide să nu practice acest exercițiu. (Fig. 97, 98).



Poziția de plecare (fig. 97)



Bhujangāsana (fig. 98)

27. HALĀSANA sau plugul

Execuție: această asană seamănă mult cu Viparita Karani.

Întindeți-vă pe spate orientați cu capul spre nord; miinile pe lîngă corp cu palmele pe sol.

Respirați normal, relaxați-vă.

Ridicați picioarele ducîndu-le peste cap, pînă ce degetele ating solul. Mîinile de care v-ați ajutat la împingerea picioarelor în sus rămîn lipite pe sol. Fiți atenți să nu pliați genunchii.

Acum respirați profund, dar fără exagerare. (Fig. 99, 100, 101, 102).

La început, nu toți vor reuși să atingă solul cu degetele picioarelor. Nu forțați curbarea coloanei prin opinteli sacadate; lăsați să cedeze de la sine în timp.

Atenția este îndreptată către mișcarea coloanei vertebrale. Senzația de sufocare sau de val de sînge în ochi este semnul să opriți exercițiul.

Îl veți relua cu prudență rămînînd în faza finală cît vă simțiți bine. La această stare veți ajunge treptat, începînd de la cîteva secunde.

Avantaje:

- profită organele sexuale, ficatul, splina, pancreasul, suprarenalele, stomacul etc., printr-o irigare sporită cu sînge sub presiune;

- de aceleași avantaje profită și organele din torace precum și glandele endocrine din cap, adică sînt întinerite și întărite;

- diabetul și tulburările cerebrale cauzate de anemie cerebrală dispar;

- unii yoghini recomandă practicarea acestei asane asociată cu sarvāṅgāsana în tratamentul hipertensiunii arteriale;

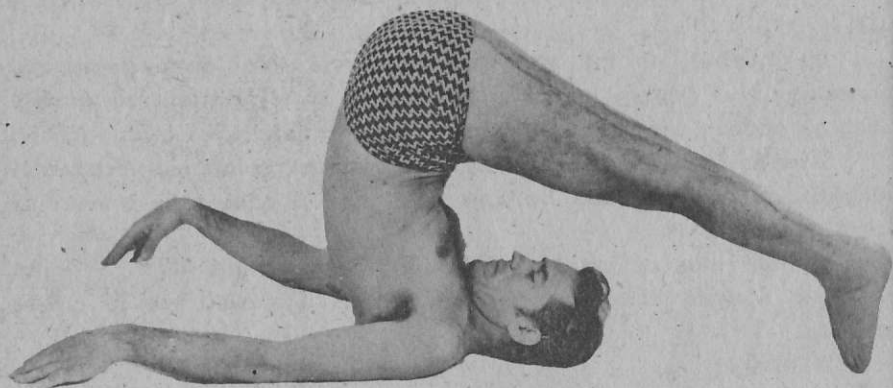
- se execută întîi halāsana. Pauză de 1-2 minute de relaxare, după care se execută sarvāṅgāsana.

- noi recomandăm totuși prudență la cei cu valori tensionale crescute. Se va încerca prin tatonare și numai cîteva secunde fiecare, sporind treptat;

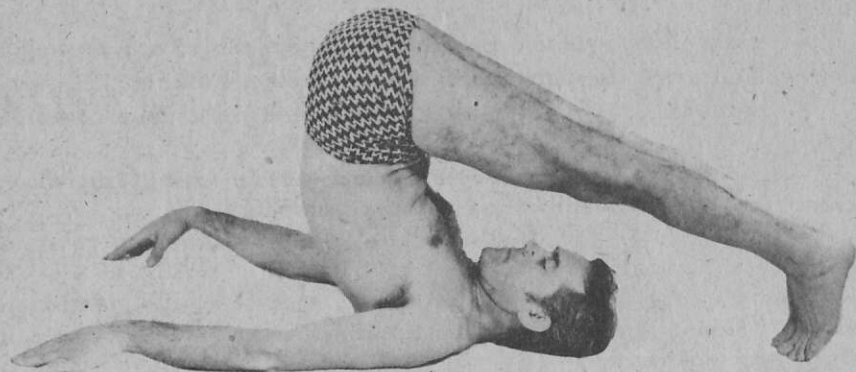
- persoanele în vîrstă, obeze sau anchilozate sînt sfătuite să se abțină;



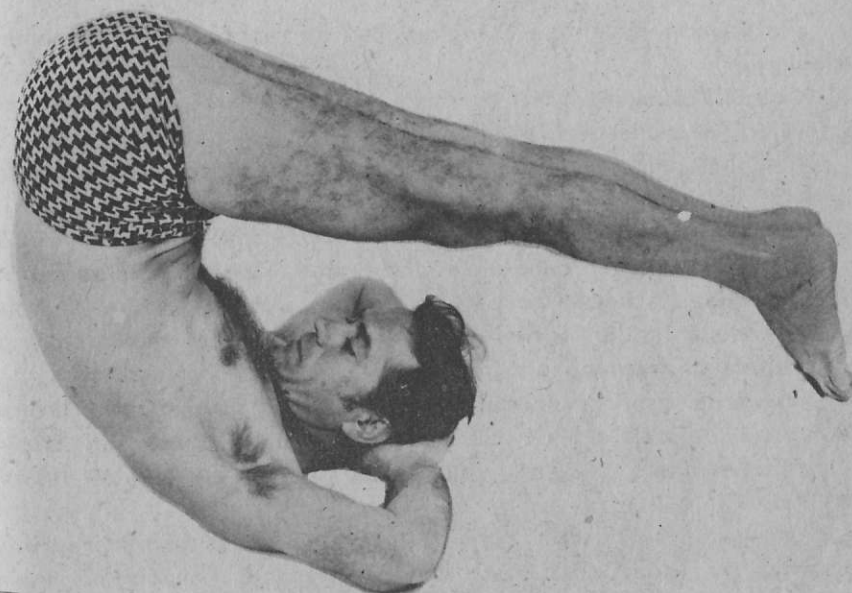
Poziția de plecare (fig.99)



Halāsana (fig. 100)



Variantă (fig. 101)



Variantă (fig. 102)

— în aceeași mare măsură profită de binefacerile acestei asane, coloana vertebrală, mușchii și nervii dorsali fiind întineriți și întăriți;

— tulburările de ciclu menstrual însoțite de dureri și fenomene psihice penibile sînt înlăturate;

— și, în sfîrșit, din punct de vedere estetic practicarea acestei asane menține corpul suplu și cu aspect juvenil.

28. MATSYĀSANA sau peștele

Face parte din grupa asanelor greu de realizat fără antrenament îndelungat.

Întrucât această asană pornește din lotus, trebuie ca mai întâi să stăpîniți execuția perfectă a acesteia.

Recomandăm multă atenție și prudență persoanelor care întâmpină dificultăți la execuție.

Execuție: stați în lotus. Culcați-vă pe spate, ajutîndu-vă de coate, pînă ce vîrfurile capului a atins solul. Spatele cu umerii nu ating podeaua, pieptul capătă astfel o ușoară arcuire în sus. Mîinile apucă și țin strîns degetele (mari) ale picioarelor pe toată durata păstrării pozei.

Respirați ușor și normal. Dirijați gîndul spre glanda tiroidă. Căutați să obțineți cît de cît o relaxare atunci cînd veți stăpîni la perfecție asana și cînd veți putea sta în ea atît cît să vă simțiți bine.

Durata pornește de la cîteva secunde, crescînd timpul progresiv. Repetăm, nu forțați. Dacă nu izbutiți, practicați, mult timp înainte lotusul și cobra. (Fig. 103, 104, 105).

Avantaje:

— exercită un efect tonic asupra mușchilor gîtului și spatelui prin contractare, și asupra mușchilor abdomenului și pieptului prin întindere;

— împiedică anchilozarea și degenerarea regiunilor superioare ale coloanei vertebrale denumite: cervicală și dorsală;

— activează circulația sîngelui în regiunile pieptului, spatelui, umerilor și gîtului;

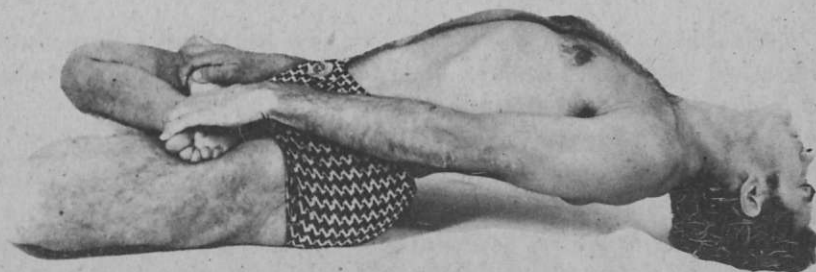
— asigură o funcție normală, sănătoasă glandei tiroide și paratiroidelor.

Variante:

a) cu picioarele întinse;

b) cu picioarele în siddhāsana

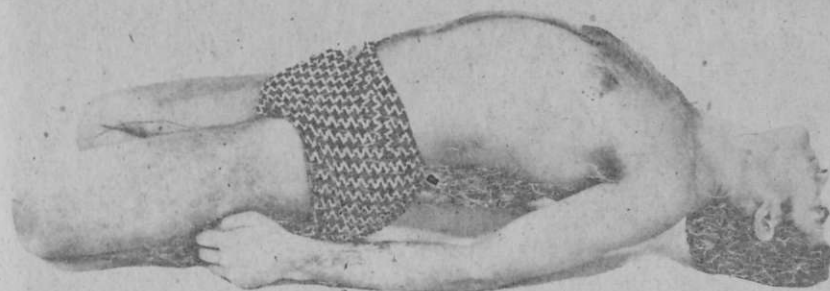
Efecte terapeutice: apropiate de cele arătate în postura clasică.



Matsyāsana (fig. 103)



Varianta (fig. 104)



Varianta (fig. 105)

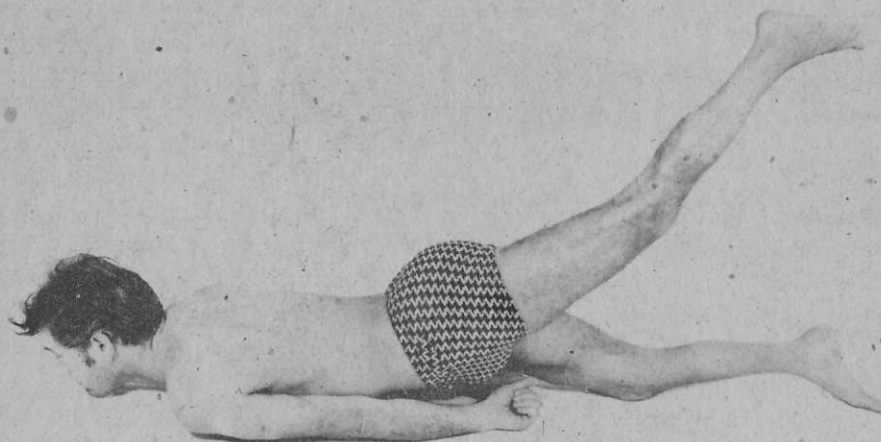
29. ARDDHA — ŚALABHĀSANA sau jumătate lăcustă

Execuție : culcați-vă cu fața în jos, picioarele bine întinse, mâinile de asemenea întinse pe lângă corp cu pumnii strînși, cu fața în jos și cît mai mult sub coapse.

În timp ce inspirați ridicați cît mai sus piciorul drept. Expirînd, aduceți piciorul la loc.

Repetăți mișcarea cu stîngul. (Fig. 106).

Executați exercițiul complet (piciorul drept și apoi stîngul) de 3-4 ori.



Ardha — Śalabhāsana (fig. 106)

30. ŚALABHĀSANA sau lăcusta

Aceeași așezare pentru execuție ca la ardha-śalabhāsana cu singura deosebire că se ridică ambele picioare deodată. (Fig. 107, 108).

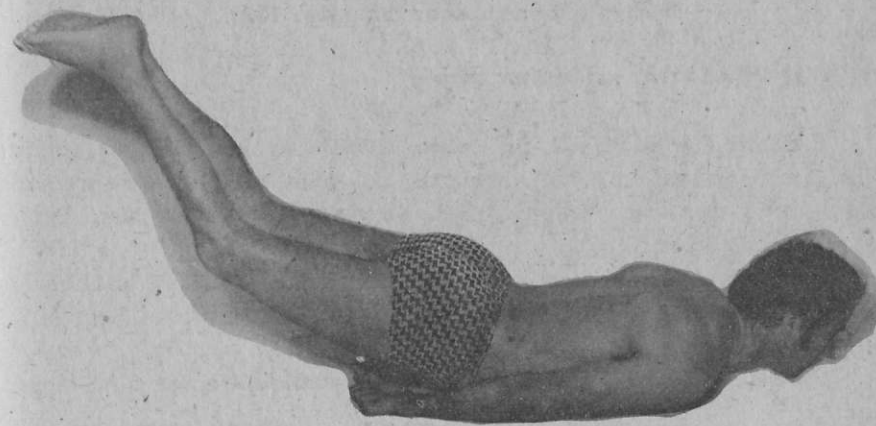
Respirația curge normal. În timpul arcuirii, dirijați conștiința pe coloana vertebrală.

Stați cu corpul arcuit 5-6 secunde apoi coborîți picioarele și vă odihniți întorcîndu-vă cu fața în sus. Întrucît mușchii corpului au fost în tensiune, relaxați-vă 1-2 minute.

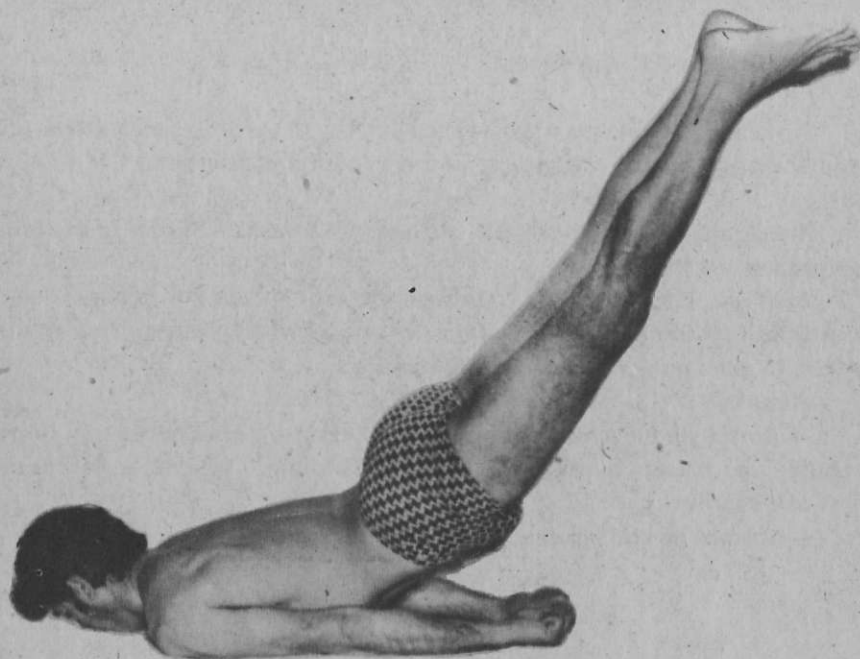
Avantaje :

— întărește mușchii abdominali. Prin comprimarea abdomenului se execută un masaj binefăcător asupra ficatului, splinei, pancreasului și intestinelor ;

— combate constipația.



Śalabhāsana (fig.107)



Variantă pentru avansați (fig. 108)

31. DHANURĀSANA sau asana arcului

Execuție: întindeți-vă pe covor cu fața în jos. Fruntea atinge solul. În timp ce inspirați, apucați cu mâinile gleznelor arcuind corpul prin ridicarea capului și a picioarelor cît mai sus. Expirați revenind la loc.

Concentrați-vă asupra coloanei vertebrale care se curbează. Respirați normal fără sacadări sau rețineri de suflu. (Fig. 109, 110, 111).

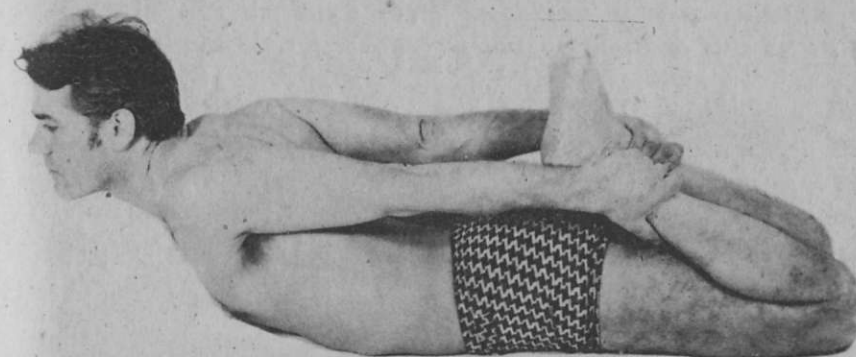
Durată: începeți cu 2-3 secunde, progresînd treptat pînă la un minut.

După cîteva luni de practică adăugați exercițiului o fază în plus. Adică, odată ajunși în poza arcului, faceți cîteva (2-3) balansări înainte și înapoi. Această mișcare va mări eficacitatea exercițiului.

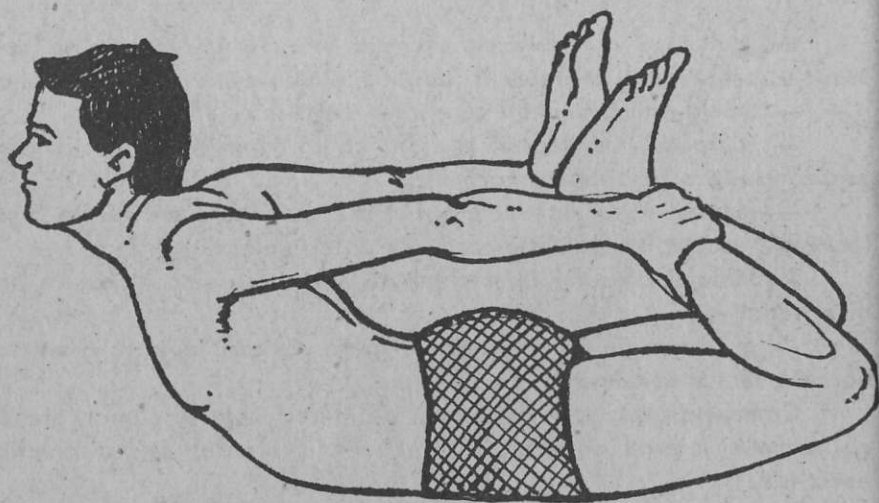
Avantaje:

- activează glandele cu secreție internă, în special pe cele sexuale, prelungind tinerețea în deplină sănătate și vigoare;
- ameliorează funcțiile cerebrale deficiente la copii;
- coloana vertebrală și toți centrii nervoși sînt înviorați asigurîndu-le o funcționare normală;
- masajul abdomenului efectuat prin balansare are efecte binefăcătoare asupra ficatului, stomacului și intestinelor;
- masajul plexului solar combate anxietatea și complexele psihice negative;
- grăsimea de pe abdomen dispare. Obezii revin la greutatea normală fără medicamente.

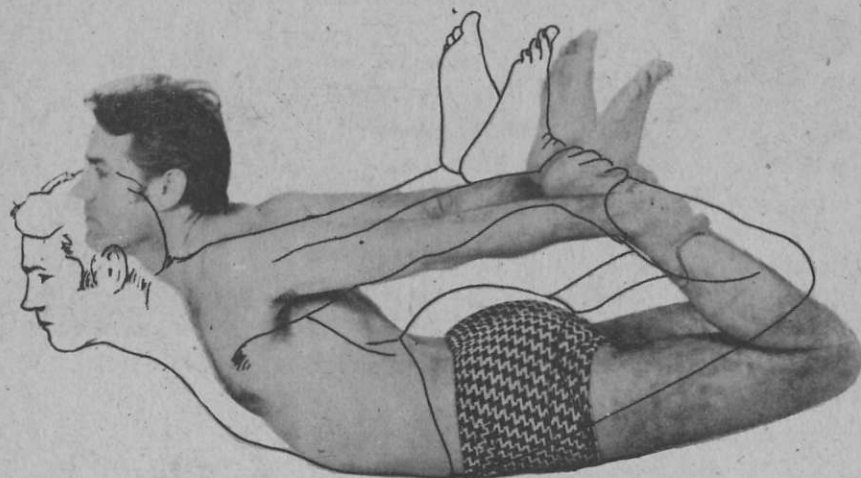
Contraindicații: cei ce suferă de hiperfuncții ale unor glande cu secreție internă cum ar fi de exemplu tiroida, să nu practice exercițiul.



Poziția de plecare (fig. 109)



Dhanurāsana (fig.110)



Dhanurāsana in balans (fig. 111)

32. ARDHA — MATSYENDRĀSANA

Această asană impune coloanei vertebrale o răsucire la stînga și la dreapta. (Fig. 112).

Execuție: stați jos pe covoraș. Puneți călcîiul piciorului drept sub coapsa piciorului stîng. Acum treceți piciorul stîng peste genunchiul piciorului drept, punînd talpa pe covor.

Bustul este întors către stînga în timp ce mîna dreaptă apucă glezna sau vîrfurile piciorului stîng. În continuarea mișcării întoarceți fața către stînga, rotind împreună și capul. Brațul stîng îl ducem după centură.

Respirați normal. Concentrați mintea pe coloana vertebrală care în timpul răsucirii trebuie să fie dreaptă.

La început stați în această asană cîteva secunde, sporind treptat durata atît cît să vă simțiți bine și să ajungeți la execuția perfectă.

Repetăți exercițiul schimbînd picioarele.

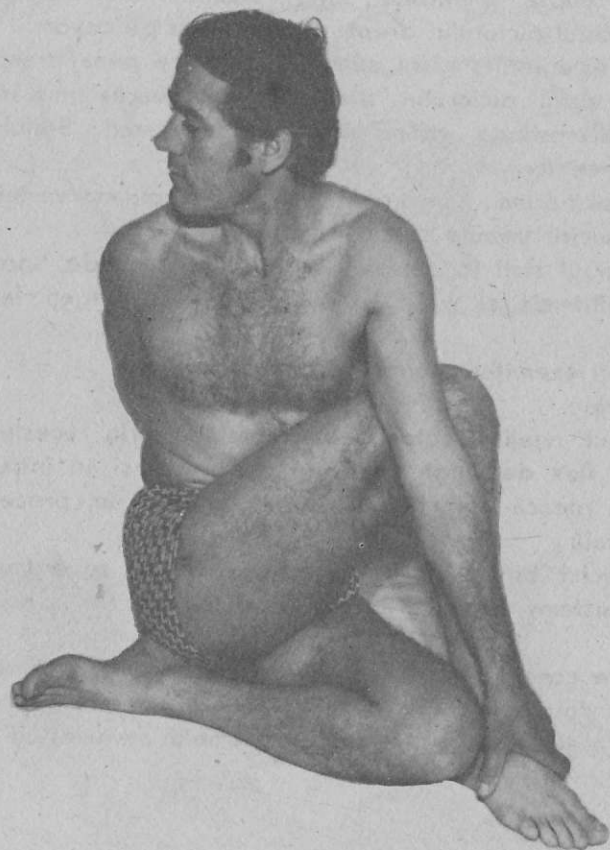
Avantaje:

— axul vieții (coloana vertebrală), prin aceste flexiuni, primește un flux de sînge sporit în osatura ei și în întreaga rețea de nervi ce pleacă din măduvă, avînd ca efect un proces de întinerire generală;

— efectul benefăcător al acestui exercițiu se extinde asupra întregului sistem nervos, asupra ficatului și în special asupra rinichilor;

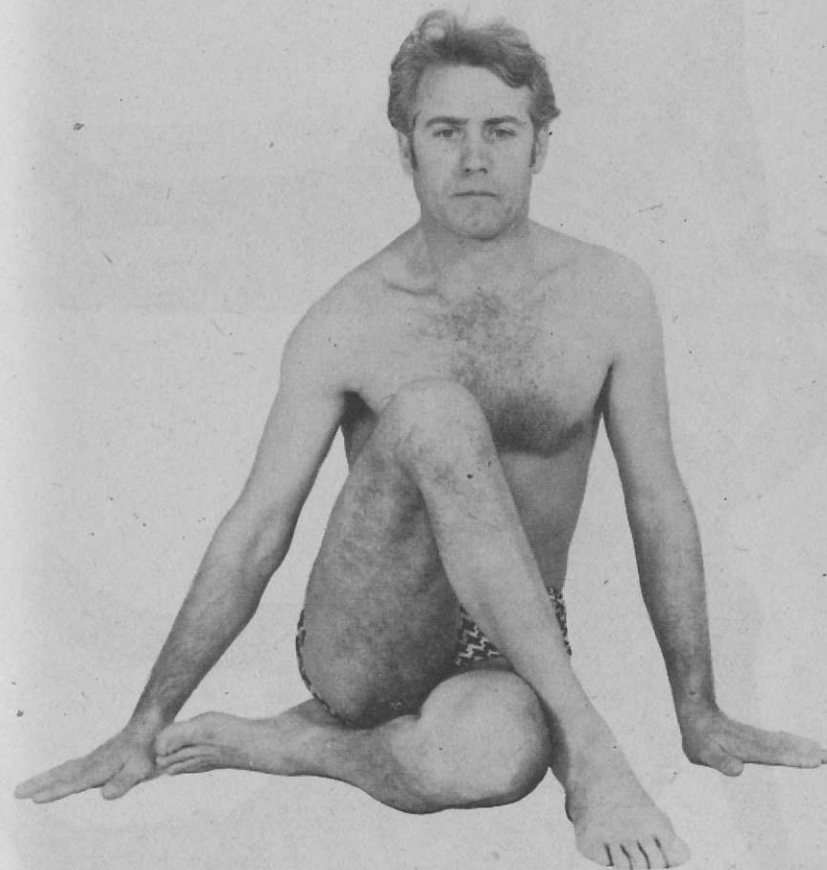
— este considerat ca unul dintre cele mai importante exerciții yoga, pentru foloasele lui;

— de aceea trebuie introdus în ansamblul asanelor ce se execută în fiecare zi.

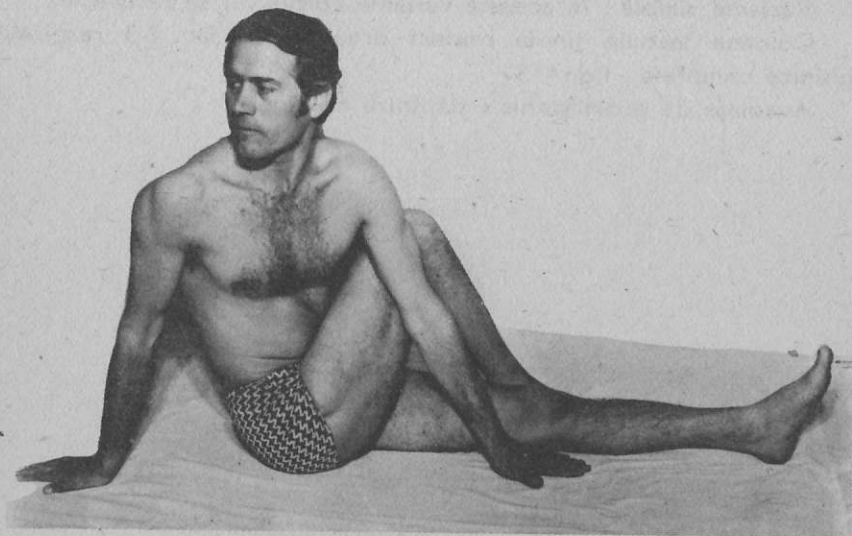


Ardha — Matsyendrāsana (fig. 112)

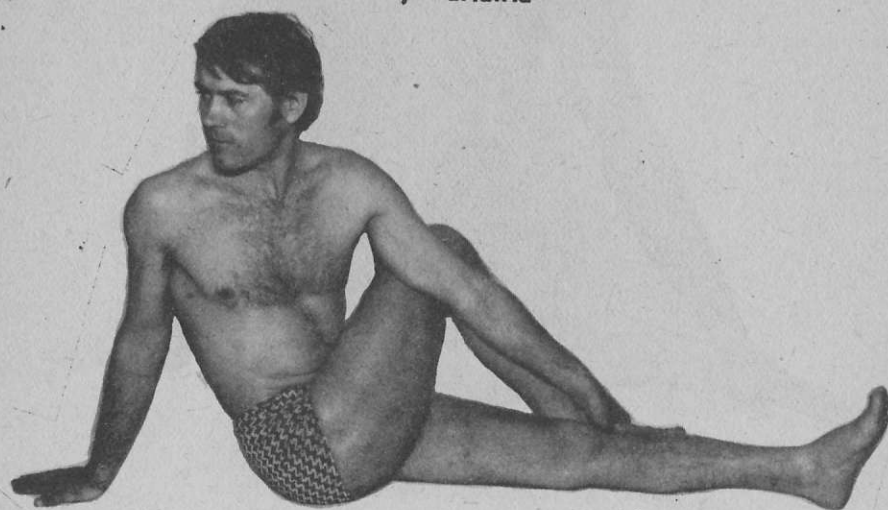
Variantă simplă : în această variantă corpul nu se răsucește.
 Coloana trebuie ținută perfect dreaptă. Se fac 2-3 respirații
 yoghinice complete : fig. 113
 Avantaje de ordin psihic : stăpînire de sine.



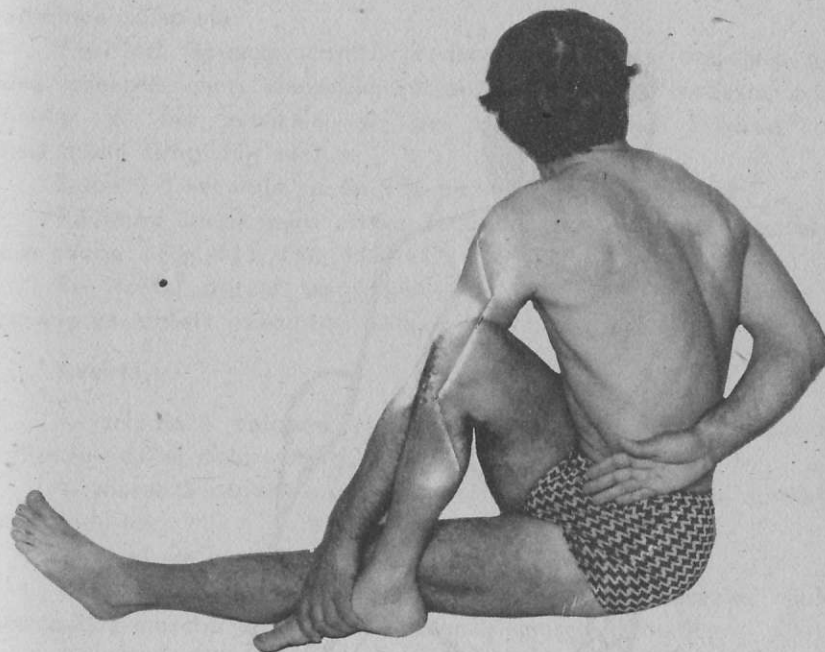
Variantă simplă (fig. 113)



a) Variantă



b) Variantă



c) Variantă

33. MATSYENDRĀSANA

Această variantă prezintă un grad foarte mare de dificultate și nu va putea fi executată perfect decât de elevi foarte avansați.

Diferența de execuție față de primele variante constă în așezarea unui picior pe coapsa celui alt picior, ca în asana lotusului. (Fig. 114).



Matsyendrāsana (fig.114)

34. TRIKONĀSANA sau asana triunghiului

Yoghinul care a combinat prima dată mișcările acestei asane, i-a dat numele de „triunghi” deoarece în poza finală corpul seamănă cu această figură geometrică.

Execuție: în picioare, cu fața la nord; picioarele îndepărtate la circa 1 m unul de celălalt. Duceți brațele lateral pînă la nivelul umerilor cu palmele în jos, făcînd o inspirație yoghinică completă.

Expirînd, aplecăm corpul la dreapta, pînă ce degetele de la mîna dreaptă ating degetele piciorului drept. În această poziție mîinile să fie verticale și pe aceeași linie. Privirea către vîrfurile mîinii stîngi (în sus).

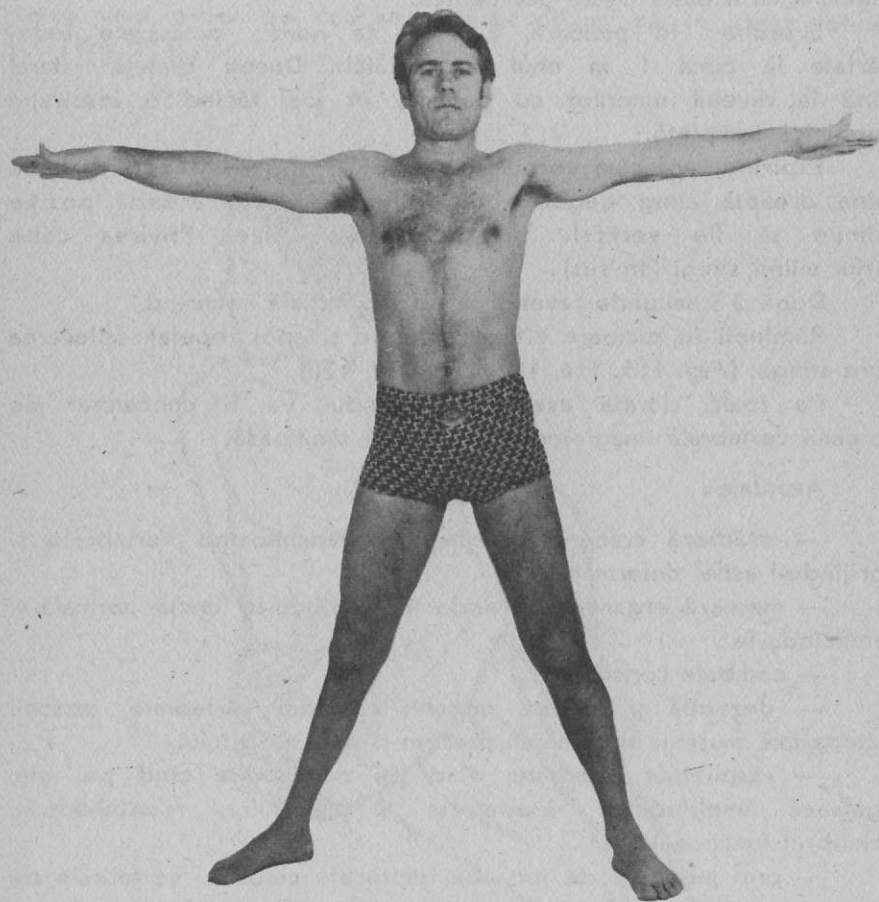
După 2-3 secunde reveniți la poziția inițială inspirînd.

Rămîneți în picioare cîteva secunde și apoi repetați aplecarea spre stînga. (Fig. 115, 116, 117, 118, 119, 120).

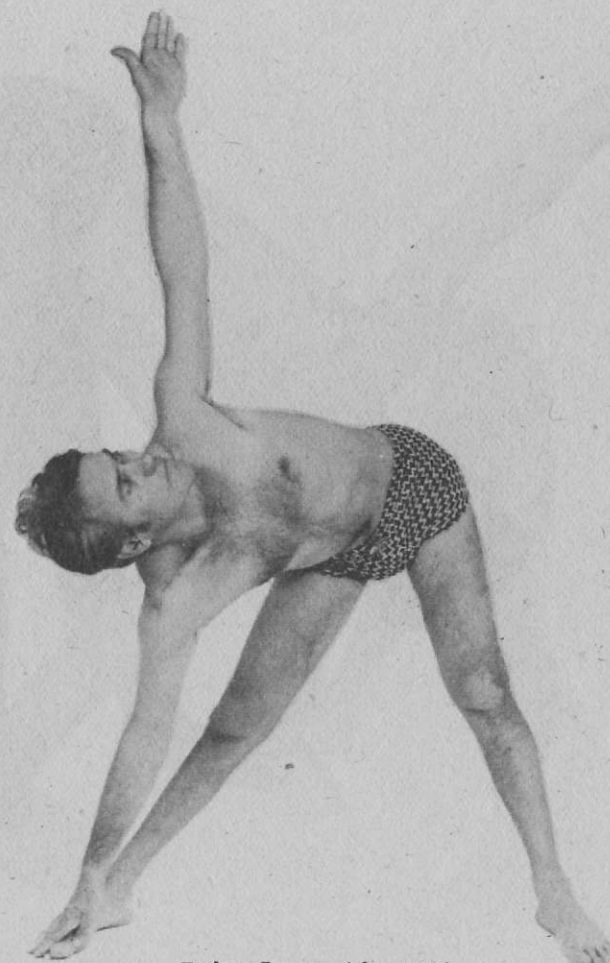
Pe toată durata exercițiului, gîndul va fi concentrat pe coloana vertebrală imaginînd-o flexibilă și sănătoasă.

Avantaje:

- mlădiează coloana vertebrală dezanchilozînd vertebrele și corijîndu-i astfel deformările;
- masează organele din abdomen redîndu-le funcția normală și tonificîndu-le;
- combate constipația;
- dezvoltă și tonifică mușchii coloanei vertebrale, mușchii intercostali, mușchii abdominali precum și mușchii gîtului;
- respirațiile alternate, cînd pe o răsucire cînd pe alta, egalează amplitudinea respiratorie a plămînilor, restabilindu-le echilibrul funcțional;
- prin mișcările de torsiune imprimate coloanei vertebrale de acest exercițiu, se acționează stimulator și tonicator asupra rețelei de nervi ce ies din măduvă și aparțin sistemului nervos vegetativ (simpatic și parasimpatic) care conduc funcțiile organelor interne (inimă, mișcările ochilor, stomacului etc.) și metabolismul.



Poziția de plecare (fig. 115)



Trikonāsana (fig.116)



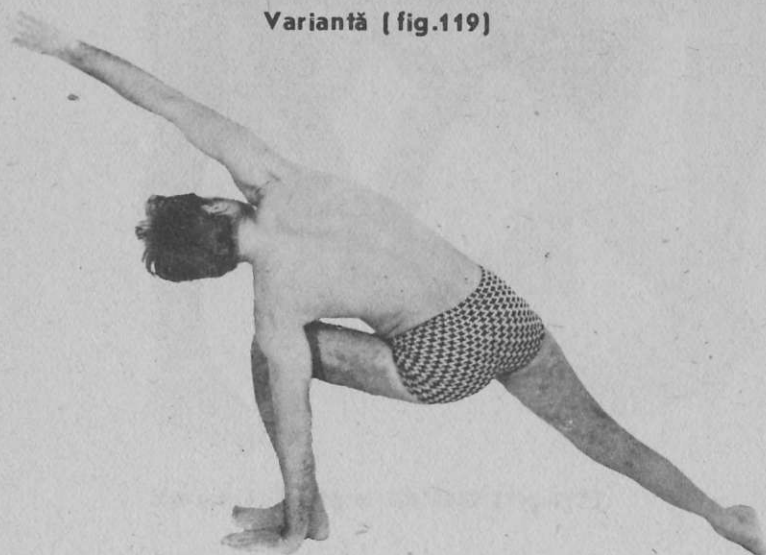
Variantă. Vedere din față (fig.117)



Variantă. Vedere din spate (fig. 118)



Variantă (fig.119)



Variantă (fig.120)

35. VIPARITA — KARANI sau asana efectului invers

De fapt, din punct de vedere tehnic această asană reprezintă jumătate din sarvāṅgāsana (lumânarea) și chiar recomandăm practicanților să învețe întâi asana viparita-karani după care vor trece la execuția sarvāṅgāsanei.

Face parte din grupul celor trei asane cu poziția corpului inversată (shirshāsana, sarvāṅgāsana și viparita-karani).

Cum am mai spus, în poziția inversată a corpului, timpul, gravitația și radiațiile cosmice acționează pe corpul răsturnat în sens invers, avînd ca efect întinerirea.

Execuție: întindeți-vă pe spate, respirați normal, relaxați-vă 1-2 minute.

Ridicați picioarele, bine întinse în sus și spre spate, ajutîndu-vă de mîini care rămîn fixate pe umeri. Picioarele nu merg în sus la verticală, ci ușor înclinate spre spate; ele vor depăși capul aflat pe sol.

În timpul execuției, faceți respirație abdominală evitînd astfel un aflux de sînge prea mare spre cap.

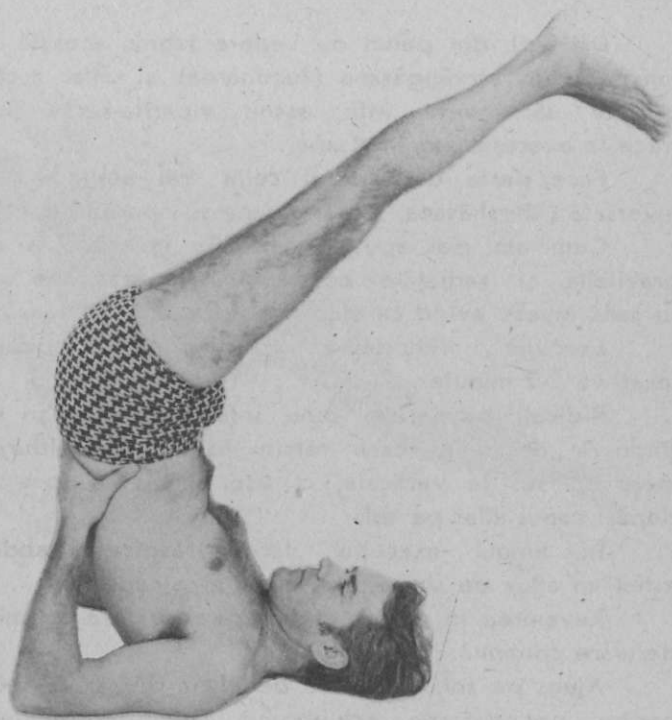
Revenirea în poziția de plecare se face cu mișcări lente și cu derulare continuă.

Ajuns pe sol, corpul va beneficia de cîteva secunde de odihnă pentru normalizarea echilibrului fiziologic influențat de inversarea corpului. (Fig. 121).

Durată: aceeași recomandare. Veți începe cu 10 secunde progresînd încet, după care veți sta în poză atît cît vă veți simți bine, dar să nu depășiți în final 5 minute.

Avantaje:

- aceleași ca la sarvāṅgāsana;
- exercițiul este recomandat în special pentru vindecarea bolilor tiroidei;
- de asemenea, este recomandat pentru întreținerea obrazului femeilor, fără pomezi sau masaje;
- această asană ajută la combaterea bolilor mintale la copii și a bronșitelor.



Viparita — karani (fig.121)

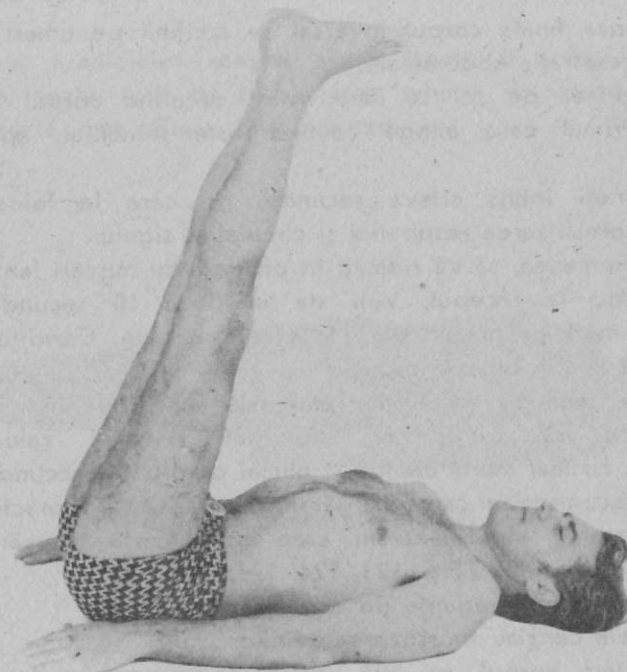
Variantă :

Această variantă este recomandată numai acelor care din cauza unor infirmități fizice nu pot practica asana originală. (Fig. 122).

Execuție : singura deosebire constă în rezemarea picioarelor pe un suport : perete, dulap etc.

Ridicarea picioarelor se va face prin tatonare pînă la poziția ce va conveni fiecăruia, avînd grijă totuși ca tălpile cu călcîiele să se desprindă de suport.

De asemenea, executantul poate fi ajutat de o a doua persoană dacă infirmitatea nu-i permite să execute varianta singur. În rest, aceleași recomandări ca la asana originală. Avantajele sînt foarte apropiate de cele arătate la prima variantă.



Variantă pentru infirmi (fig.122)

36. SARVĀṆGĀSANA sau lumînarea

Execuție : culcați-vă pe spate avînd brațele întinse de-a lungul corpului, palmele cu fața în jos și lipite de sol deoarece vă veți ajuta de ele ca să împingeți corpul în sus.

Respirați liniștit și relaxați-vă.

După 1-2 minute de relaxare, ridicați picioarele în sus bine întinse pînă cînd ating verticala.

În acest timp, palmele sprijină șoldurile (la ridicarea picioarelor), ca apoi, la atingerea poziției perfecte, să sprijine trunchiul (cu coatele lipite de sol). Bărba preseză pieptul împiedicînd astfel ca o cantitate prea mare de sînge să pătrundă în cap.

În poza finală corpul inversat se sprijină pe umeri și ceafă; practicați respirația abdominală.

Coborîrea pe sol se face încet, derulînd corpul în mișcare inversă. Primul care atinge covorul este trunchiul, apoi picioarele.

Rămîneți întins cîteva secunde, pe care le folosiți pentru relaxare, normalizarea respirației și circulației sîgelui.

De asemenea, să vă ridicați în picioare cu mișcări lente.

Durata: la început, veți sta în poză 10 secunde, mărind durata în mod progresiv pînă la cîteva minute. Condiția — control; să vă simțiți bine în asană.

Orice jenă în respirație, amețeală, pocnituri în urechi etc., sînt indicii să întrerupeți exercițiul și să-l reluați peste cîteva zile, cu mai multă atenție și numai pentru 1-2 secunde.

Noi recomandăm ca sarvāṅgāsana să înceapă a fi practică după însușirea asanei viparīta-karāni care este foarte asemănătoare și mai ușor de executat. (Fig. 123, 124, 125, 126, 127).

Mai sînt două variante de sarvāṅgāsana.

Ambele constau în așezarea mîinilor:

a) cînd corpul se află întins cu picioarele în sus, veți căuta să vă păstrați în echilibru numai pe umeri și ceafă, mîinile ridicîndu-se și ele în sus și lipindu-se de corp. (Fig.128)

b) la fel, decît că mîinile se întind pe sol. (Fig.129).

În rest, totul ca la poza clasică.

Concentrarea se face tot timpul asupra perfecte executări, a respirației și vigilenței de a nu depăși starea de bine.

După sarvāṅgāsana se face matsyāsana (peștele).

Avantajele:

— sînt numeroase. În primul rînd această asană ca și shirshāsana beneficiază de avantajul asanelor cu capul în jos, în care timpul și forța gravitației lucrează pe corpul răsturnat,

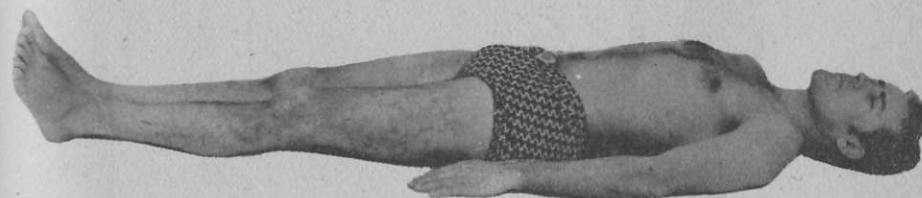
avînd un efect de regenerare și întinerire a tuturor organelor corpului;

— calmează nervii;

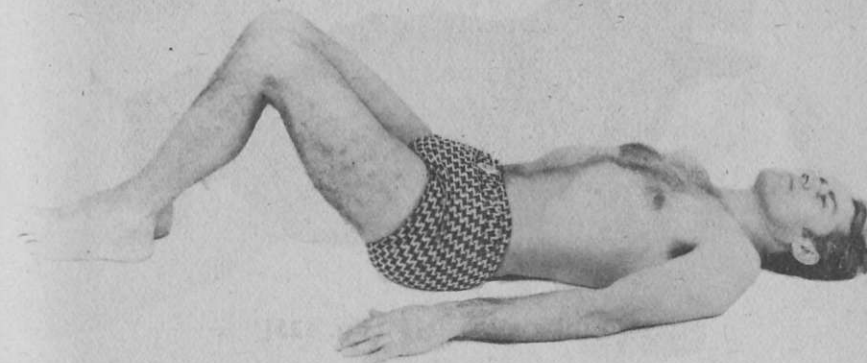
— vindecă hemoroizii și varicele;

— glandele cu secreție internă sînt reactivate și întinerite;

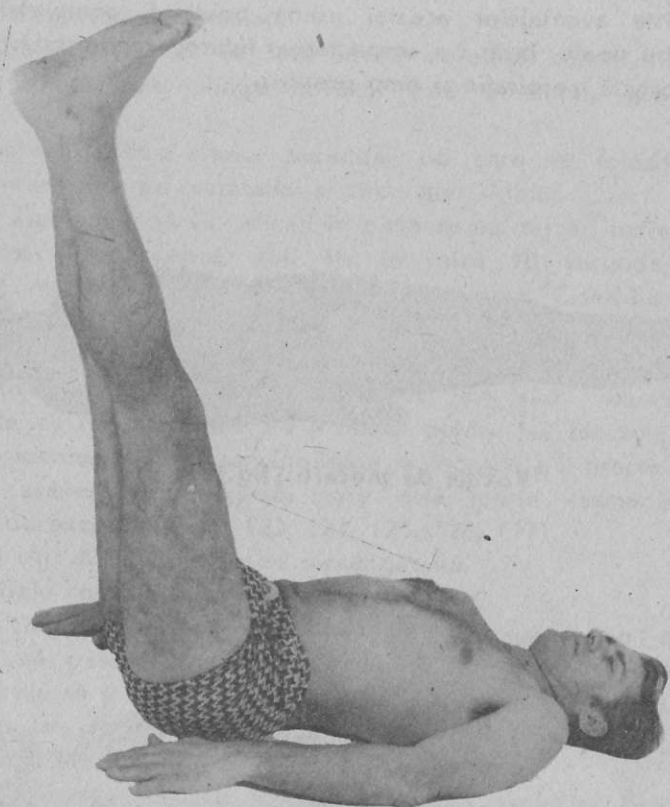
— lista avantajelor acestei asane poate fi completată cu: bună pentru toate însă cu respectarea tuturor recomandărilor de execuție corectă, respirație și timp prescris.



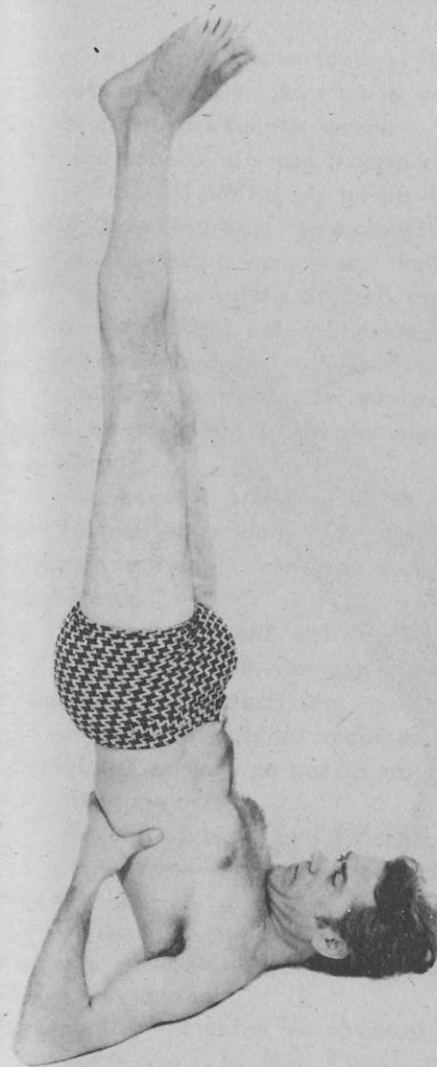
Poziția de plecare (fig.123)



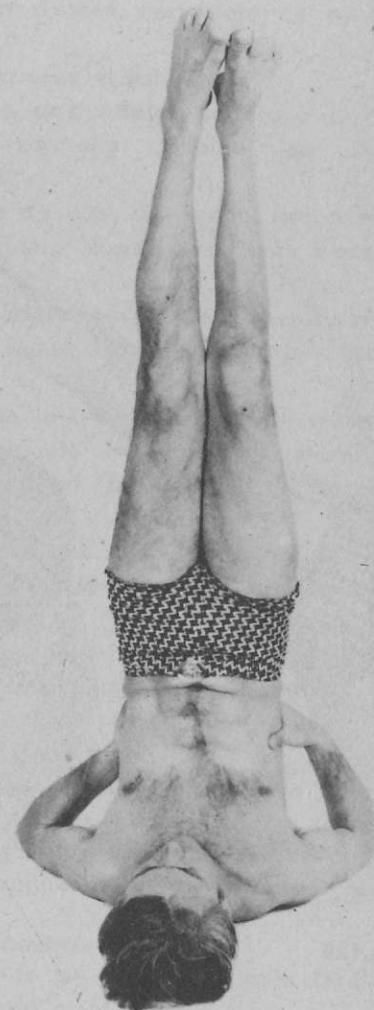
Poziția de plecare pentru cei ce nu pot întinde picioarele (fig. 124)



Faza intermediară (fig. 125)



Sarvāṅgāsana (fig. 126)



Vedere din față (fig. 127)

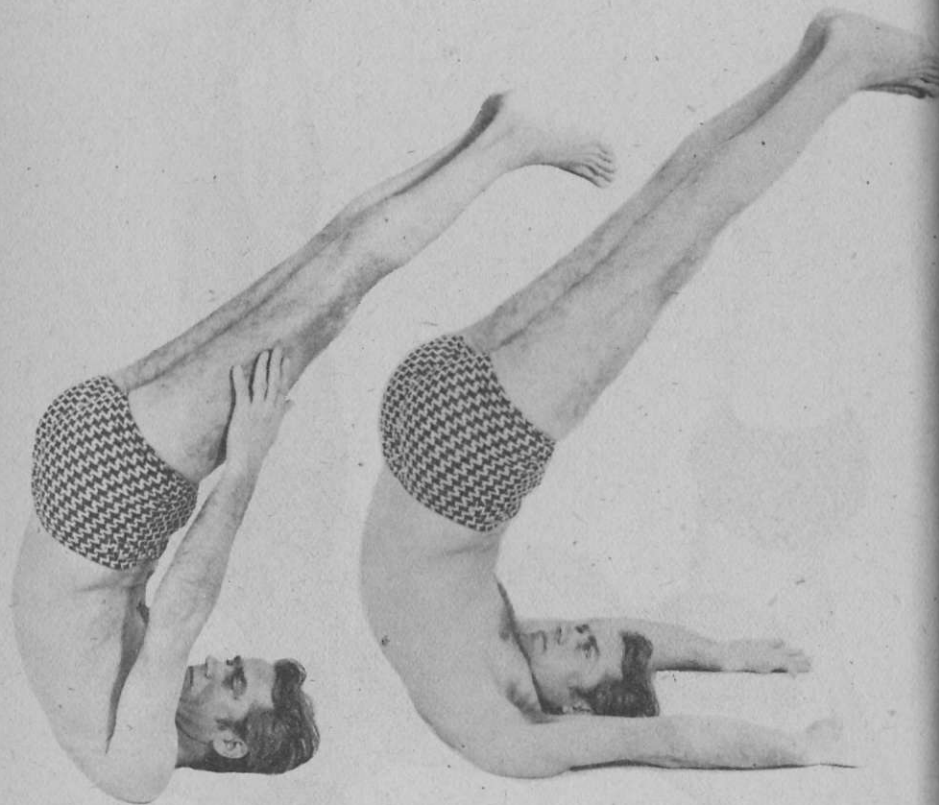


fig.128

fig.129

Variante pentru elevi mai avansați

37. SHIRSHĀSANA sau stînd pe cap

S-a vorbit foarte mult și în cuvinte elogioase despre foloasele acestei asane, dar foarte puțin despre pericolele ce pîndesc pe cei ce nu o execută corect.

De aceea, noi vom începe descrierea ei astfel.

PRECAUȚIUNI : — nările bine desfundate, deoarece în tot timpul desfășurării exercițiului respirația trebuie să curgă normal, fără nici o oprire sau sforțare.

— Cei ce suferă de boli grave de ochi sau urechi vor executa numai faza întâi cel puțin șase luni, după care vor trece la postura propriu-zisă.

— Cei ce suferă de scleroza arterelor cerebrale, de hipertensiune, anevrisme sau hipotensiune să se abțină de la practicarea exercițiului.

— Această asană se va executa la urma programului dumneavoastră de antrenament și va fi urmată în mod obligatoriu de postura śavāsana, care va dura în timp tot atît cît a durat și shirshāsana.

— Stați în asană atît cît vă simțiți bine.

— Orice jenă, în cap sau respirație este un avertisment și trebuie să opriți exercițiul.

— Maeștrii yoghini recomandă o viață de cumpătare (dietă și sexualitate) acelor ce vor să obțină cele mai bune rezultate.

Execuție :

Execuția acestei asane comportă două faze :

Faza întâi — jumătate shirshāsana. Este exercițiul de acomodare fiziologică a corpului în poziția cu capul în jos, în care venele din creier primesc o cantitate sporită de sînge și sub presiune crescută, deoarece la pulsațiile inimii se adaugă acțiunea gravitației.

a) Îngenunchiați pe covorașul dumneavoastră.

Aplecați-vă în față. Puneți mîinile pe covor, palmele formînd un oval prin încrucișarea degetelor ambelor mîini.

Așezați capul în căușul format de palme.

Important : în palme se va așeza porțiunea dintre creștetul capului și frunte.

Niciodată să nu stați pe creștetul capului, porțiunea denumită în popor moalele capului (la vârsta copilăriei) iar în termeni yoghinici brahmarandra, un centru de forță care lezat provoacă boli grave.

b) Cu tălpile pe sol, îndreptați genunchii ridicând partea posterioară a trupului în sus, astfel ca poziția corpului să formeze un unghi pe suprafața solului (Fig. 130 și 131).

Durata: — tinerii își vor însuși execuția corectă într-o zi sau două și vor putea trece la faza a doua.

— Cei între 30-35 de ani, de asemenea vor avea o perioadă mai scurtă de antrenament; circa 2 săptămâni. La început veți sta în poză 2-3 secunde progresînd zilnic, astfel ca la sfîrșitul celor două săptămîni să stați 5 minute.

— La cei de peste 40 de ani, durata depinde de grăsimea acumulată și de starea de anchilozare a mușchilor. Singuri își vor da seama dacă trebuie să prelungească durata de 2 săptămîni sau să treacă la faza a doua.

— Celor suferinzi de diferite boli, li se atrage atenția să revadă precauțiunile descrise mai înainte.

Ei vor începe exercițiul cu mai multă atenție.

Timp de 2-3 săptămîni vor executa prima fază din poziția în genunchi, aplecînd capul pe sol și ridicîndu-l imediat.

Acestei categorii îi recomandăm să exerseze prima fază cîl puțin 6 luni, pînă cînd vor simți o ameliorare a bolii de care suferă, care să le inspire încrederea că pot ataca faza a doua.

Repetăm, nu vă grăbiți. Nu vă încordați.

Faza a doua.

După ce ați luat poziția descrisă la faza întîi (unghi), apropiați tălpile spre față trecînd cea mai mare parte din greutatea corpului pe cap, și ridicați picioarele în sus pliindu-le la plecarea de jos și desfășurîndu-le pe măsură ce corpul prinde verticala.

Ajunși în poziția perfectă, destindeți cît mai mult mușchii corpului (Fig. 132, 133, 134, 135).

Durata: la început 2-3 secunde, sporind săptămînal cu 10 secunde ajungînd pînă la 10 minute ședința.

Dacă întîmpinați dificultăți la ridicarea picioarelor, luați puțin avînt, pe care-l veți grada în intensitate ca să nu cădeți pe spate.

Revenirea la sol se face încet, pliînd genunchii. Ridicați capul după cîteva secunde.

La început, cei mai grași și mai vîrstnici e bine să facă exercițiul lîngă un perete care să-i protejeze împotriva căderii pe spate.

Acest lucru nu trebuie însă să dureze prea mult, deoarece eficacitatea exercițiului rezultă din ansamblul mișcărilor corpului executate fără suport. În plus, rezematul de perete v-ar putea tenta să prelungiți durata exercițiului peste puterile dumneavoastră și peste starea de sănătate sau anchilozare a corpului, ceea ce ar fi periculos.

Avantaje:

— literatura de specialitate și maeștrii yoghini spun că nu există boală care să nu fie vindecată prin practica acestei asane;

— foloasele ei pot echivala cu foloasele tuturor asanelor la un loc.

Da, dar cu respectarea tuturor recomandărilor făcute aici.

Nu este suficientă numai lectura fazelor tehnice de execuție; trebuie să învățați pe de rost. Să nu rămîneți niciodată la mijlocul asanei nemaștiînd ce mișcare urmează. De asemenea, trebuie să fiți perfect lucizi și să nu vă găsiți într-o oboseală care să vă ceară eforturi mari de execuție.

Printre principalele boli ce beneficiază de efectele curative ale acestei asane sînt:

- anumite encefalopatii, inclusiv unele afecțiuni psihice,
- defectele de vedere,
- boli circulatorii,
- boli ale organelor sexuale,
- boli ale glandelor cu secreție internă,
- afecțiuni O. R. L.,
- părul crește la loc recăpătîndu-și culoarea,
- astm,

- hemoroizi,
- varice etc.

Toate aceste efecte curative se datoresc unei irigări cu sânge, mai abundente a creierului în poziție inversată.

Inima beneficiază de o odihnă mai mare în această răsturnare a corpului, deoarece forța gravitației suplinește, în acest timp efortul ei de pompare din poziția normală.

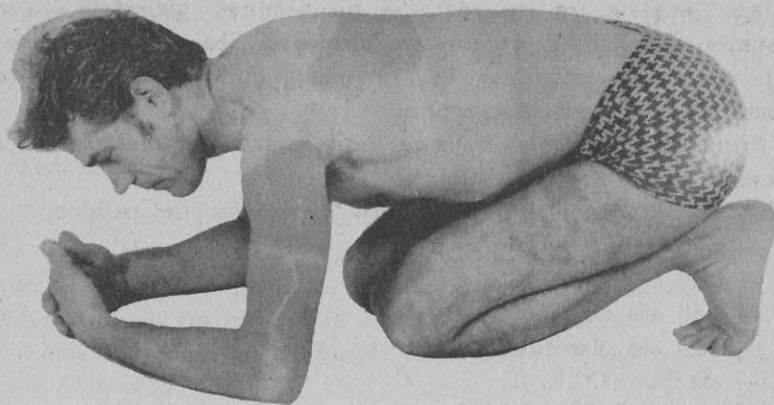
O altă observație importantă.

Poziția omului în picioare îmbătrânește.

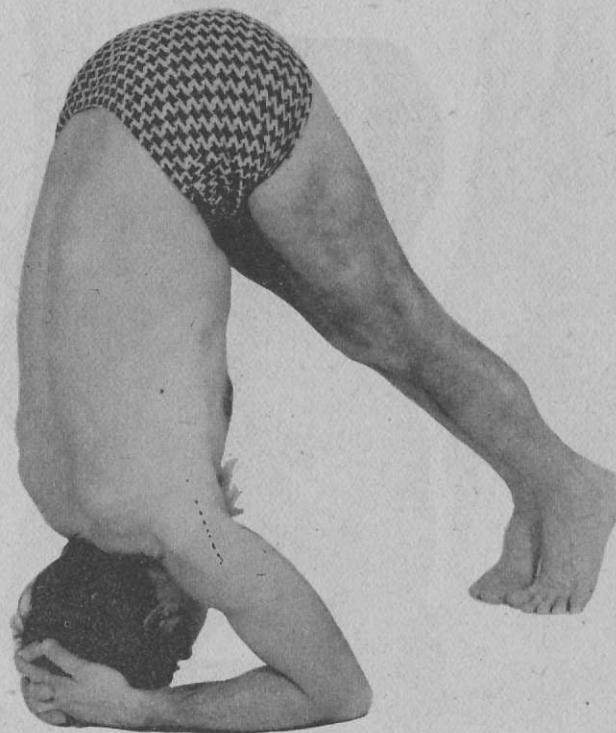
Poziția omului cu capul în jos întinereste, din cauza schimbării acțiunii gravitației și timpului asupra sa.

În încheiere vă reamintim :

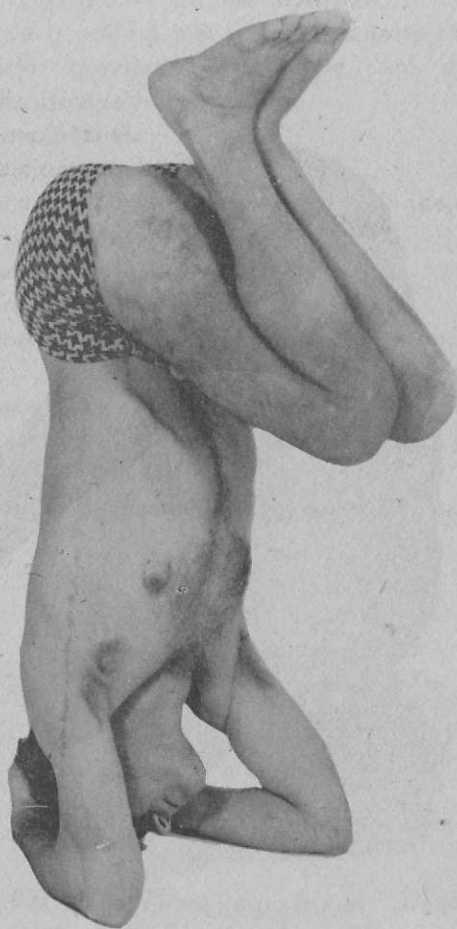
- respirația să curgă normal, fără opriri ;
- gândul concentrat asupra execuției perfecte. Ajunși în poză, destindeți-vă ;
- coborîrea se face încet, plîind genunchii. Nu ridicați capul de pe sol imediat ; rămîneți așa cîte secunde apoi puteți să-l ridicați încet pentru intrarea în normal ;
- încheiați ședința cu savāsana (asana relaxării) așa cum am spus la început.



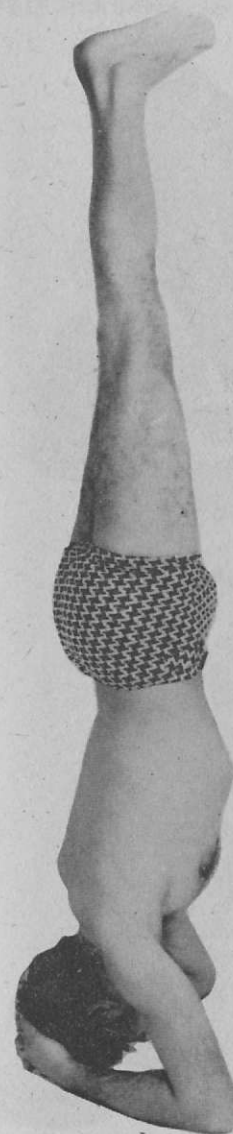
Poziția de plecare (fig.130)



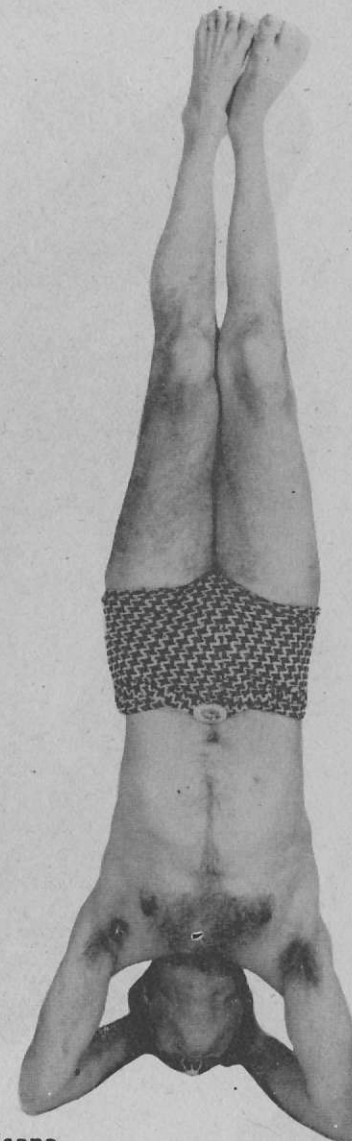
Pre — shirshāsana (jumătate shirshāsana) (fig.131)



Fază intermediară (fig.132)

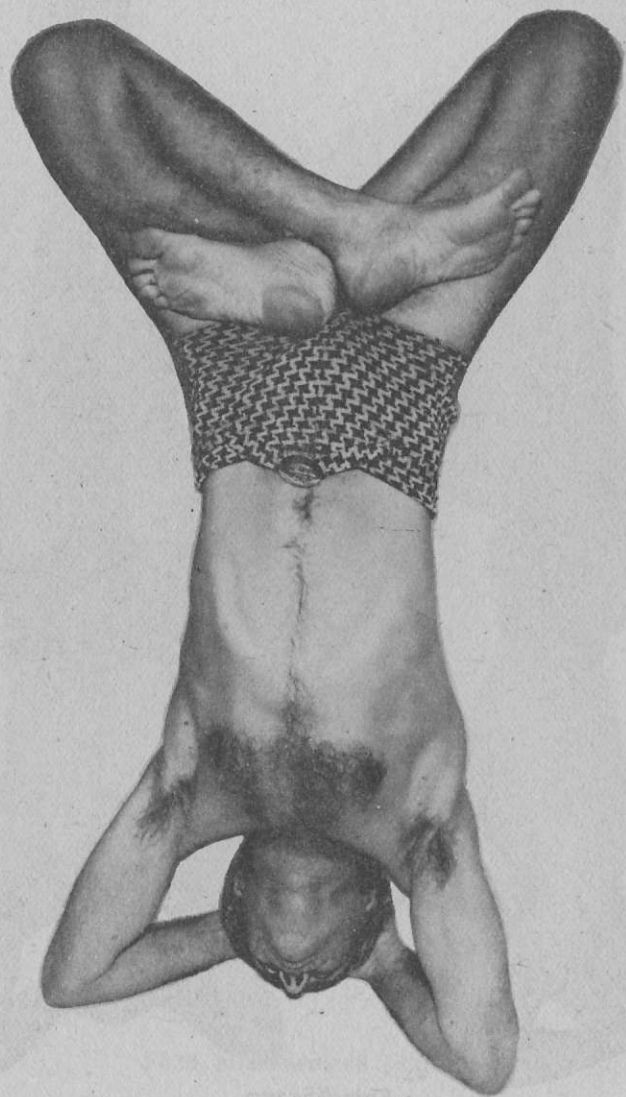


vedere laterală (fig. 133)



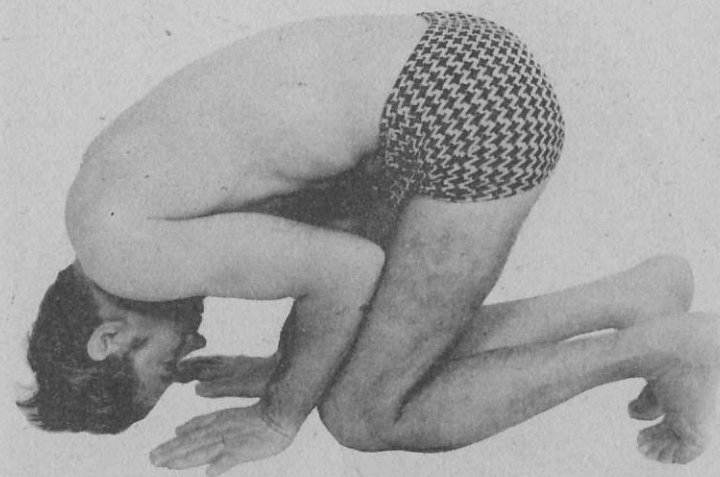
Shirshāsana

vedere din față (fig. 134)

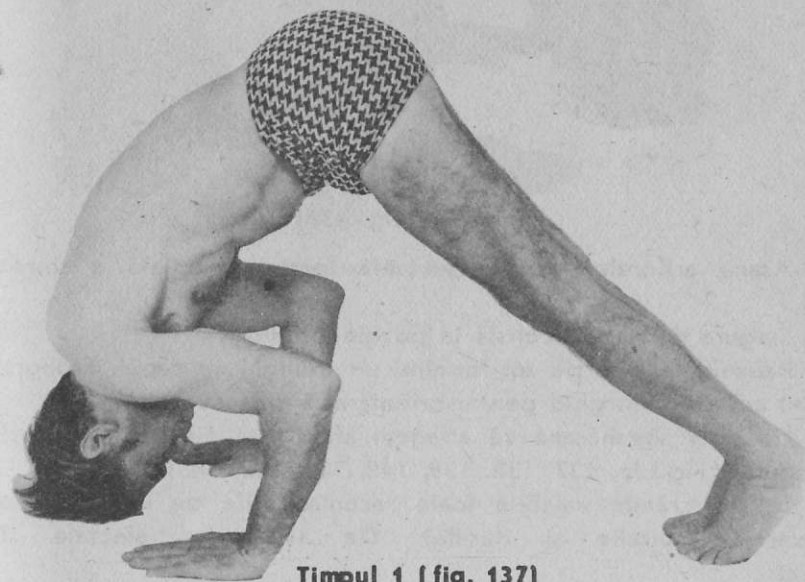


Variante pentru avansați (fig. 135)

38. VRIKSHĀSANA sau asana arborei



Poziția de plecare (fig.136)



Timpul 1 (fig. 137)



Timpul 2 (fig. 138)

Asana arborelui este o variantă foarte apropiată a shirshāsanei.

Singura deosebire constă în poziția mâinilor.

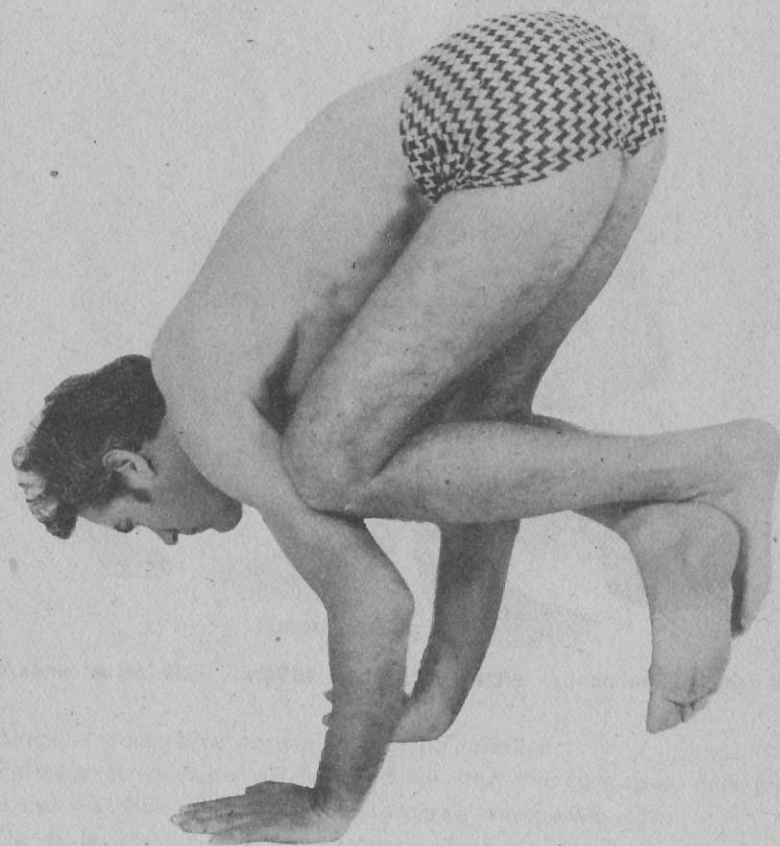
Palmele se pun pe sol formînd un triunghi cu capul. Fotografii-
le sînt cel mai bun ghid pentru orientarea dumneavoastră.

Ca și la shirshāsana vă atragem atenția să nu stați pe creștea
tul capului (Fig. 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143).

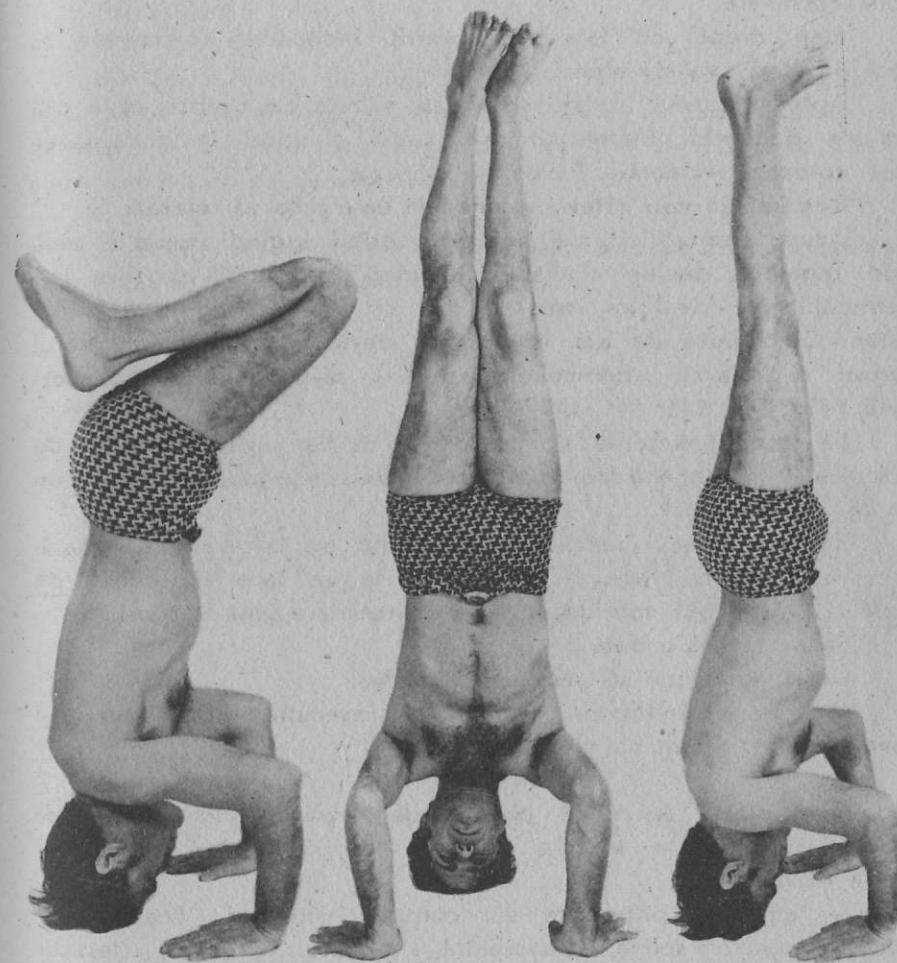
În rest, rămîn valabile toate recomandările de la shirshāsana
(relaxare, respirație și durată). De asemenea, efectele sînt
aceleași.



Timpul 3 (fig. 139)



Timpul 4 (fig. 140)



Timpul 5 (fig. 141)

Vrikshāsana
Vedere din față.
(fig. 142)

Vedere laterală (fig. 143)

39. UDDHIYANA — BANDHA sau sugerea abdomenului

Execuție : nu se practică decît pe nemîncate și după ce v-ați golit intestinale.

Stați drept, cu fața spre nord. Îndepărtați picioarele la circa o palmă unul de altul.

Aplecați bustul în față și plasați mîinile pe coapse ceva mai sus de genunchi. Brațele întinse, capul și gîtul în prelungirea liniei coloanei vertebrale. Picioarele întinse.

Respirați în voie cîteva secunde în care timp vă relaxați.

Acum, expirați cît mai complet posibil sugînd stomacul pînă cînd regiunea devine concavă. Rămîneți în această poziție (cu stomacul lipit de șira spinării) și cu plămîinii goi cît timp puteți. Cînd lipsa de aer în plămîni devine jenă, inspirați aerul normal și relaxați abdomenul lăsîndu-l să-și reia poziția normală. (Fig. 144, 145, 146, 147).

La început sugerea stomacului să nu fie violentă (viteza de execuție sau concentrație exagerată), deoarece poate leza vreun mușchi sau intestin.

Recomandarea vizează în primul rînd pe cei cu talia groasă. Deci, contractarea regiunii stomacului se va face progresiv, de două ori la început, sporind numărul de repetare pînă la 6 ori.

Se exersează o dată pe zi.

Cei avansați pot să-l execute din lotus.

Cei ce preîntîmpină greutăți de execuție la început să-l execute culcat dar numai cîteva zile.

Avantaje :

— yoghinii spun că binefacerile rezultate din practicarea acestui exercițiu se iau la întrecere cu cele ale shirshāsanei (poza stînd pe cap) ;

— organele principale din corpul omului ca : ficatul, rinichii, stomacul, splina, pancreasul, ovarele, prostata, testiculele, mușchii și nervii acestor regiuni sînt păstrați în deplină sănătate și vigoare ;

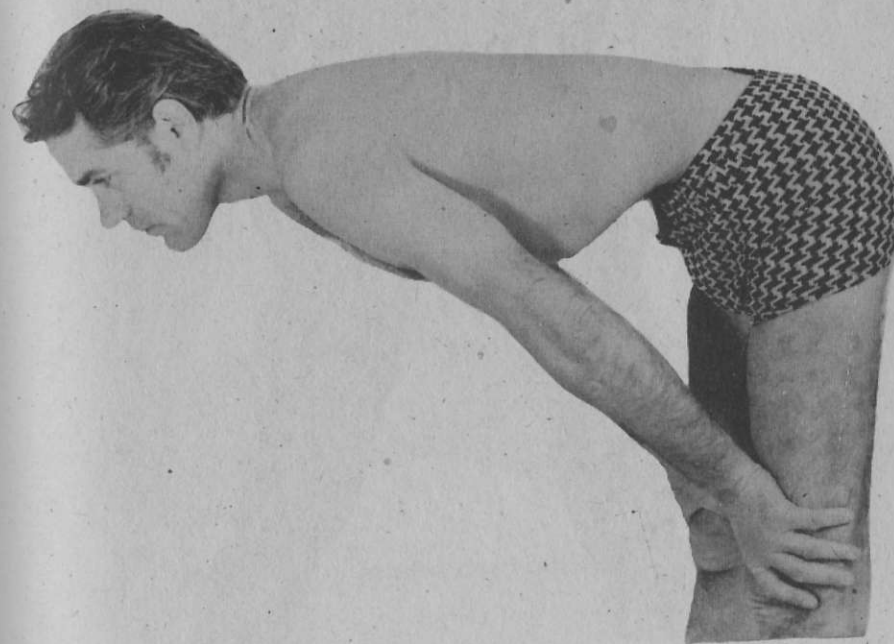
— prelungește tinerețea și vigoarea pînă la o vîrstă înaintată, întîrziind moartea ;

— vindecă constipația, ulcerele gastrice, indigestiile, afecțiunile biliare etc.

Precauțiuni :

— Cei suferinzi de boli de inimă, să-l facă cu prudență. În cazul cînd fenomenele caracteristice bolii se accentuează să-l întrerupă și să-l reia după o lună de zile din 2 în 2 zile și numai de 2-3 ori pe ședința zilnică ;

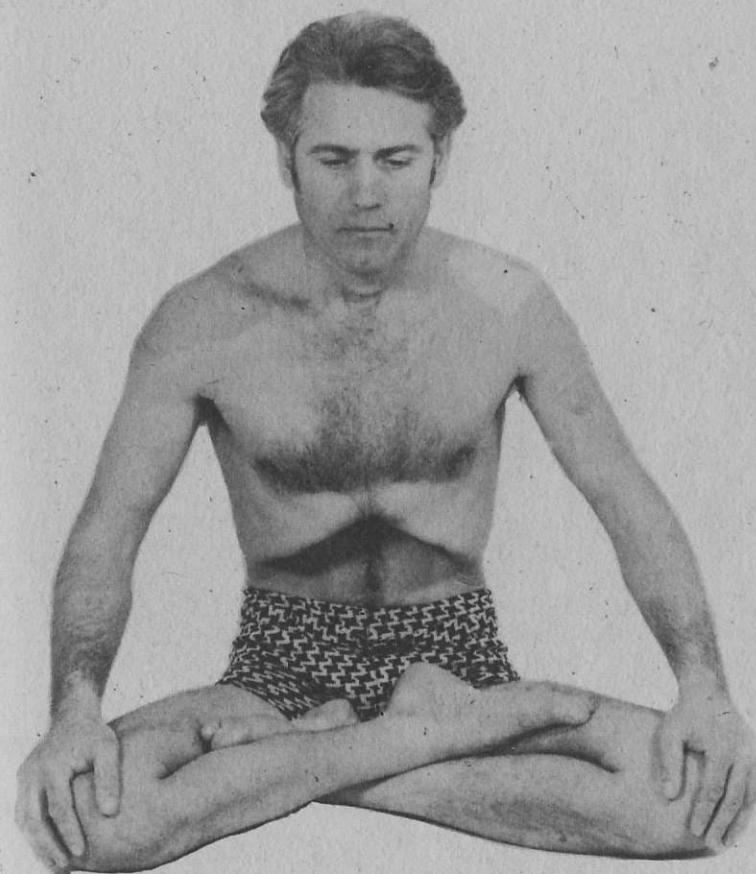
— aceeași recomandare o facem și pentru bolnavii de plămîni, hipertensiune arterială, apendicită sau colită.



Uddhiyana — bandha (fig. 144)



Vedere din față (fig. 145)



Uddhiyana — bandha din Padmāsana (fig. 146)



Uddhiyana—bandha din Padmāsana. Vedere laterală (fig. 147)

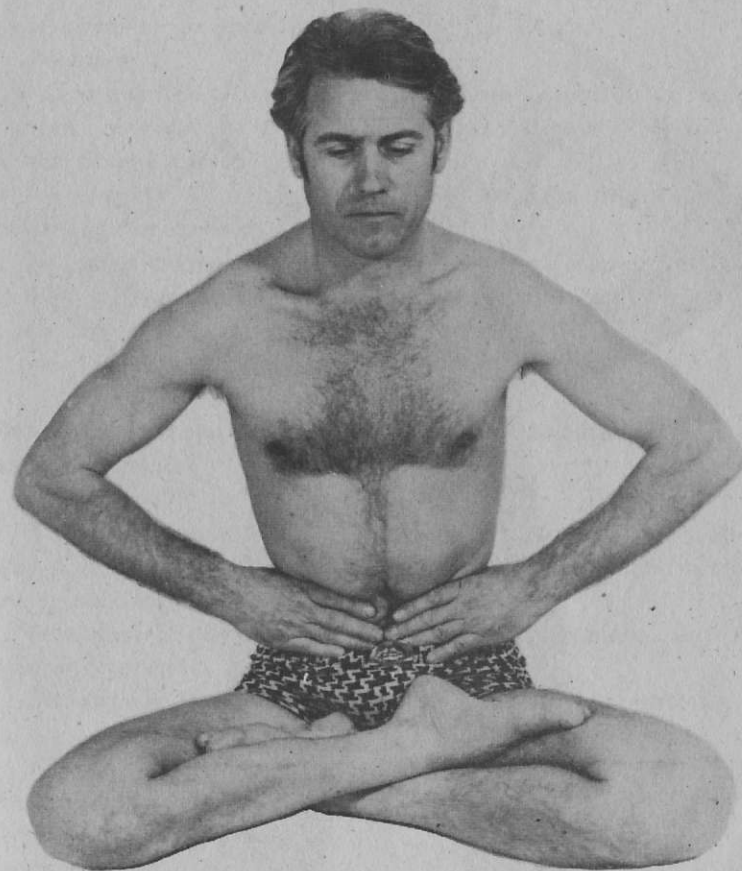
40. SAHAJ AGNISARA DHOUTI sau metoda curățirii abdomenului prin aer și sînge

Acest exercițiu a fost inițiat de SRIMAT SWAMI SIVANANDA SARASWATI.

Execuție :

Puneți palmele pe umeri. Așezați degetele groase deasupra umerilor sub ultima coastă, iar restul degetelor pe ombilic.

În timp ce degetele groase rămîn fixe pe locul lor, celelalte vor presa ombilicul căutînd să-l lipească de șira spinării, după care se slăbește presiunea, lăsîndu-l să revină la loc (Fig. 148 149). Repetați exercițiul de 25-30 de ori și maximum de 100 de ori pe ședință.



Presarea ombilicului (fig. 148)



Vedere în picioare (fig. 149)

Dață este bine executat, nu este nevoie să fie practicat zilnic, ci mai bine o dată sau de două ori pe săptămână.

Spre a se evita dureri în locul apăsării, autorul recomandă să se înceapă cu presiune ușoară crescînd-o în intensitate către sfîrșit.

Cei grași nu vor izbuti să lipească buricul de șira spinării, dar vor căuta să se apropie cît mai mult și treptat.

Avantaje :

— presiunea exercitată în regiunea ombilicului va ajuta la scurgerea sîngelui și aerului în tubul digestiv unde există o floră microbiană diversă ;

— sîngele și aerul pompat prin masajul efectuat, facilitează fagocitarea unor germeni ;

— acest proces rapid explică efectele terapeutice ale acestui exercițiu în vindecarea diareei și dezinteriei precum și alte boli ale stomacului ;

— de asemenea este un prim ajutor în holeră.

41. NAULI sau izolarea mușchiului drept abdominal (rectus abdominis)

Rectus abdominis este un mușchi lat așezat pe partea anterioară a abdomenului. Este fixat pe coaste cu extremitatea superioară și pe bazin cu extremitatea inferioară.

El coboară coastele aplecînd trunchiul înainte, fapt ce ajută la expirațiile forțate.

De asemenea, prin comprimarea viscerelor, contribuie la defecație.

Acest exercițiu constă în izolarea, contractarea și mișcarea acestui mușchi.

a) la stînga : *vamana nauli*

b) la centru : *madyana nauli*

c) la dreapta : *dakshina nauli*

Prin izolarea și contractarea acestui mușchi se formează o coloană verticală groasă în mijlocul abdomenului care se poate deplasa la stînga sau la dreapta abdomenului.

Este un exercițiu greu de îndeplinit și vă va reuși pe deplin după ce mai întâi veți stăpîni execuția lui uddhiyana bandha (comprimarea abdomenului către coloana vertebrală).

Înainte de a trece la practica acestui exercițiu trebuie să evacuați complet stomacul și intestinele.

De asemenea, trebuie să stăpîniți bine exercițiul de respirație (prānāyāma), anume faza de rămînere cu plămîinii goliți de aer.

Execuție: în prima fază, luați aceeași poziție ca pentru uddhiyana bandha. Respirați liniștit și relaxați-vă.

1) *Madyana nauli*. Inspirați pînă la capacitatea normală a plămînilor și expirați puternic, contractînd partea centrală a păturii de mușchi pînă ce formați în centrul abdomenului o coloană verticală.

2) *Dakshina nauli*. Relaxați partea centrală și contractați partea dreaptă. Coloana se va forma acum în dreapta. Apăsînd cu mîna pe coapsa dreaptă veți căpăta un ajutor în plus care va facilita reușita contracției.

3) *Vamana nauli*. Faceți acum același lucru cu partea stîngă, apăsînd cu mîna pe coapsa stîngă.

După cîteva săptămîni de exercițiu persistent nauli poate fi însușit. (Fig. 150, 151, 152).

Nu trebuie uitat că la acest exercițiu, concentrarea atenției asupra execuției este hotărîtoare.

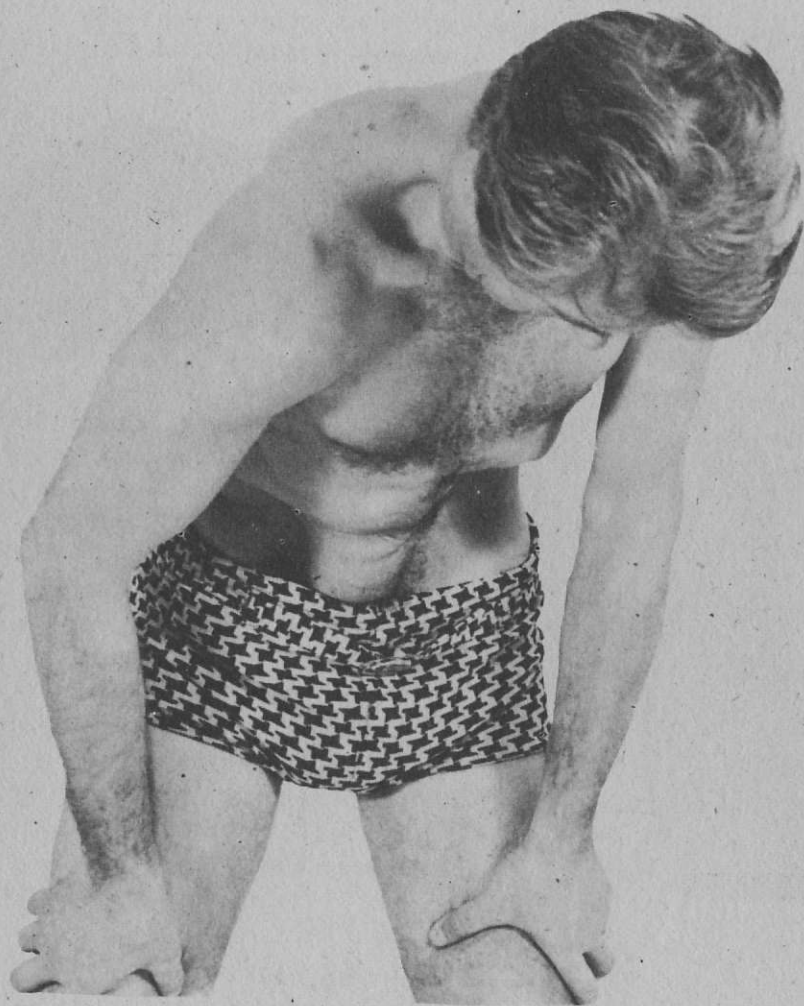
Avantaje:

— mușchii și organele cavității abdominale prin contractările, decontractările și masajele suportate, beneficiază de un aport sporit de sînge stimulîndu-le activitatea, regenerîndu-le;

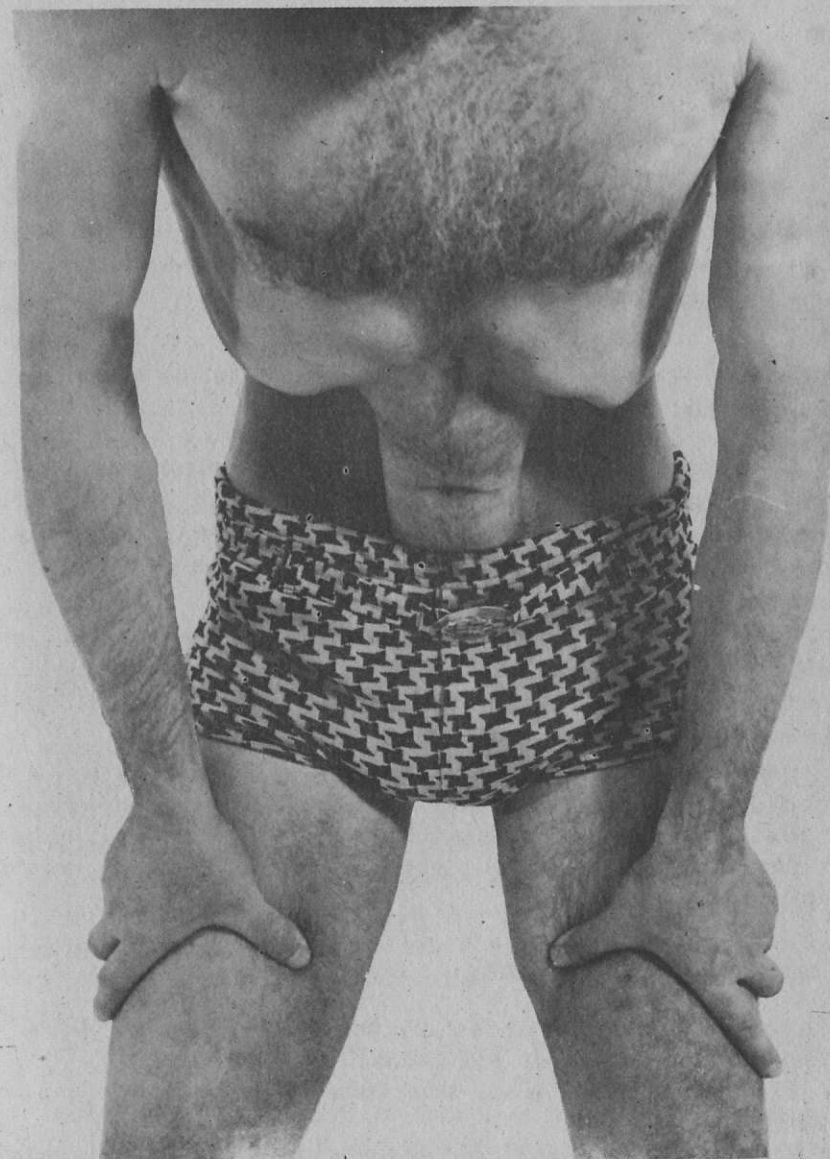
— coloana vertebrală beneficiază de o întindere persistentă pe tot timpul exercițiului.



Vamana nauli (fig. 150)



Dakshina nauli (fig. 151)



Madyana nauli (fig. 152)

TREI MUDRE

Popularizate și recomandate de SRIMAT SWAMI SIVANANDA SARASWATI, pentru efectul lor de a menține în deplină sănătate și funcție normală glandele procreative de care depinde vigoarea minții și a fizicului ambelor sexe și a urmașilor lor.

42. MAHA — BANDHA MUDRA sau exercițiu de contracție a nervului sexual

Luați postura siddhāsana: călcîiul stîng plasat sub uretră, dreptul pe pubis. Odată cu inspirația contractați încet mușchiul cremasterian care va ridica testiculele la bărbați și mușchiul care ridică ușor ovarele la femei. Relaxați contracția odată cu expirația.

Pentru o cît mai bună înțelegere a tehnicii exercițiului, este suficient să comparați contracția mușchiului cu mișcarea pe care o facem cînd dintr-o cauză oarecare sîntem nevoiți să oprim urinarea. Verificarea contracției, o veți simți în perineu.

Repetăți contractarea — relaxare a nervului sexual de 10 ori cu călcîiul stîng sub uretră și de 10 ori schimbînd cu cel drept.

Dacă siddhāsana vă împiedică să executați exercițiul în bune condițiuni, puteți lua orice poziție ce vă convine, efectele rămînînd aceleași.

43. MAHA — BEDHA MUDRA

Această mudră este perfect practică numai după ce elevul își va însuși bine exercițiile de prānāyāma.

Execuție: stați în lotus, siddhāsana sau altă poziție în care vă simțiți mai bine.

Exhalați complet aerul din plămîni pînă ce locul stomacului rămîne gol (supt).

În acest timp contractați doi mușchi: întîi pe cel anal și în continuare pe cel cremasterian (la bărbați) sau mușchiul care ridică ușor ovarele (la femei).

Durată: 5 secunde. Apoi inhalați aerul relaxînd contracția.

Repetăți exercițiul de 15-20 de ori, ajungînd la maximum de 20. Repetați în mod progresiv.

Nu trebuie să simțiți jenă în procesul respirator sau oboseală fizică.

Așa cum v-am explicat la exercițiul precedent, tehnica de contracție a mușchiului cremasterian cît și a celui anal se face contractînd anusul.

Execuția perfectă a contracției celor doi mușchi este considerată atunci cînd mișcarea începe cu mușchiul anal urmată imediat de contracția celui cremasterian, la femei, mușchiul care ridică ușor ovarele, dar existînd între cele două mișcări o infinit de mică pauză.

Nu vă impacientați alunecînd cu gîndul spre complexitate.

După cîteva zile de exercițiu atent veți reuși o execuție perfectă.

44. MAHA — MUDRA

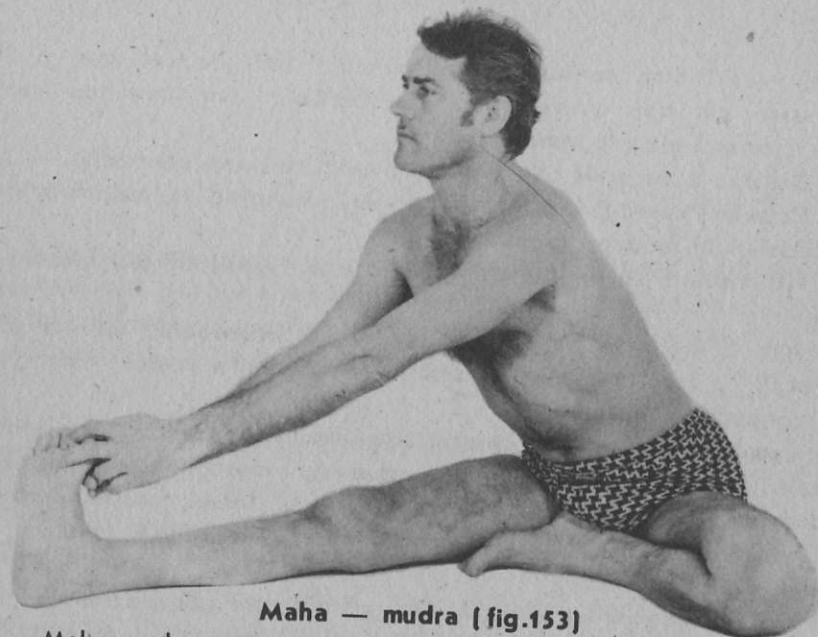
Execuție: stați jos, cu picioarele întinse pe sol.

Îndoiți piciorul stîng spre corp, plasînd călcîiul stîng sub uretră și apăsînd genunchiul pe pămînt. În continuare vă aplecați peste piciorul drept rămas întins, apucînd cu ambele mîini degetul gros al piciorului și proptind bărbia în piept. (Fig. 153).

Acum, odată cu inspirația (ca la maha-bandha) trageți mușchiul cremasterian în sus (la femei mușchiul care ridică ușor ovarele) contractați pînă la limita inspirației, apoi relaxați-l odată cu expirația.

Se repetă exercițiul de 10 ori avansînd treptat pînă la 20 ori.

Aveți grijă să stabiliți la începutul exercițiului numărul de repetări, deoarece jumătate se execută pe un picior iar jumătate pe celălalt.



Maha — mudra [fig.153]

Maha-mudra se execută imediat după prima mudră (maha-bandha-mudra) ele completându-se una cu alta.

De asemenea, la execuția acestor trei mudre se vor avea în vedere toate recomandările făcute pentru asane privind relaxarea; durata de execuție să crească progresiv ca și concentrarea pe buna execuție a exercițiului, iar în cazul acestor mudre, pe regiunea pelviană.

Avantaje:

— mențin în sănătate și funcție perfectă organele genitale și anexele lor: prostată la bărbați, glandele lui Cooper și Bartholin la femei etc.;

— bolile legate de degenerescență ca: îmbătrânire timpurie, încălărare și impotență prematură, senilitate, demență, nervi slăbiți, leucoree, dezordini menstruale, deplasări de uter etc., sînt vindecate și prevenite;

— de asemenea, practica acestor mudre pe lângă efectele arătate mai sus, asigură o sănătate mentală corespunzătoare, necesară înfrînării, spre a nu cădea în destrăbălare și respectiv decadere fizică și morală prin excese.

25. SURYA — NAMASKARAM sau salutul soarelui

Este un exercițiu yoga compus din 12 mișcări executate în lanț. Maeștrii și institutele de yoga frecventate de mine în India, îl recomandă ca exercițiu de încălzire a corpului dimineața înainte de începerea asanelor, dar și pentru foloasele lui ca exercițiu independent yoga.

Prin faptul că mișcările lui fac parte din diferite asane, poate fi socotit el însuși o asană complexă. Executat numai pentru valoarea lui, independent de asane, asigură practicantului un corp solid, suplu și sănătos, deoarece pune în mișcare întregul organism, inclusiv respirația pusă sub controlul minții. (Fig. 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165).

Durată: 1 minut pentru cele 12 mișcări.

Mintea concentrată asupra execuției.

Avantaje:

— exercițiul combină și însumează armonios toate avantajele asanelor din care este compus, astfel:

— tonifică organele aparatului digestiv;

— asigură o mai bună irigație sanguină în întreg corpul, combătînd bolile cardio-vasculare;

— tonifică sistemul nervos și glandele cu secreție internă, avînd drept consecință combaterea bolilor psihice și mentale;

— corpul capătă linii armonioase etc.

Practicat circa 2-3 luni înaintea începerii asanelor, va pregăti corpul în vederea executării lor, mai bine și mai repede.

Execuția celor 12 mișcări

Nr. 1. În picioare, mîinile împreunate (cu palmele lipite) în fața pieptului. Picioarele lipite. Fața spre soare. Respirație normală, apoi expirați cînd începeți să executați mișcarea următoare.

Nr. 2. Ridicați brațele în sus și arcuiți ușor corpul spre spate, inspirînd profund.

Nr. 3. Aplecați-vă în față pînă ce capul atinge genunchii, iar palmele solul în afara picioarelor. Degetele de la mîini să fie

pe aceeași linie cu degetele de la picioare, după cum se vede în imagine. În timpul aplecării, expirați complet.

Nr.4. Duceți piciorul stâng înapoi, genunchiul așezat pe sol. În acest timp fandați piciorul drept. Brațele întinse cu palmele pe sol. Capul dat pe spate. Rămâneți cu plămîinii goi.



1.Expirați profund (fig.154)

Nr. 5. Inspirînd profund, duceți și piciorul drept în urmă, sprijinindu-vă pe brațe și formînd astfel o planșă dreaptă. Capul, spatele și picioarele pe aceeași linie.

Nr. 6. Îndoiți brațele pînă ce corpul atinge solul cu fruntea, pieptul, mîinile, genunchii și degetele picioarelor. Șezutul arcuit în sus. Expirați.

Nr. 7. Inspirînd profund, ridicați capul și împingeți cu brațele trunchiul în sus pînă la verticală. Picioarele și bazinul rămîn lipite de sol.

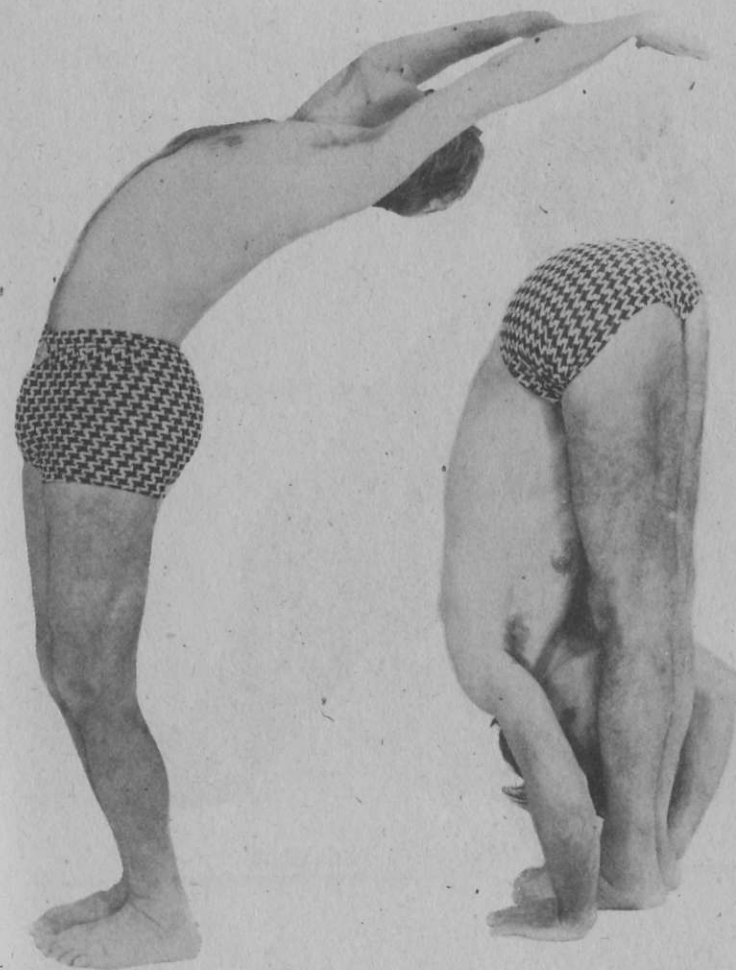
Nr. 8. Fără să mișcați mîinile și picioarele de la locul lor, ridicați șezutul în sus, formînd un unghi. În acest timp rețineți respirația cu plămîinii plini.

Nr. 9. Repetați mișcarea de la punctul 4 dar acum îndoiți piciorul stâng. Expirați.

Nr. 10. Repetați figura de la nr. 3. Rămîneți cu plămîinii goi.

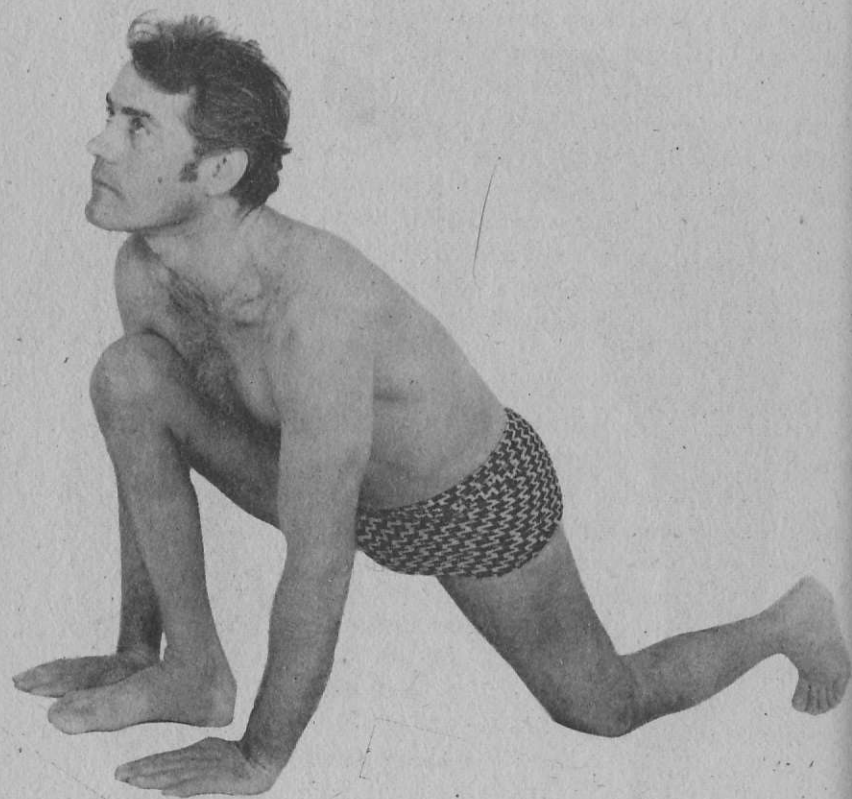
Nr. 11. Reveniți în poziția de la nr.2 inspirînd.

Nr. 12. Și, în sfîrșit, luați poziția nr.1 de la plecare.

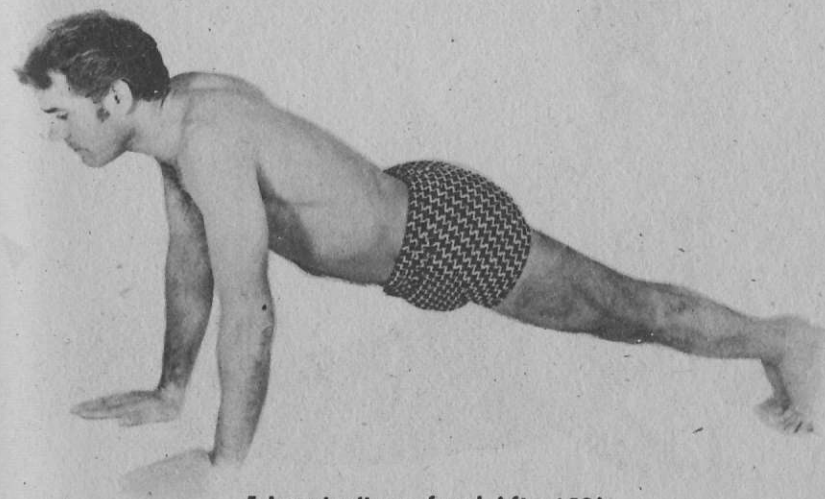


2.Inspirați profund (fig.155)

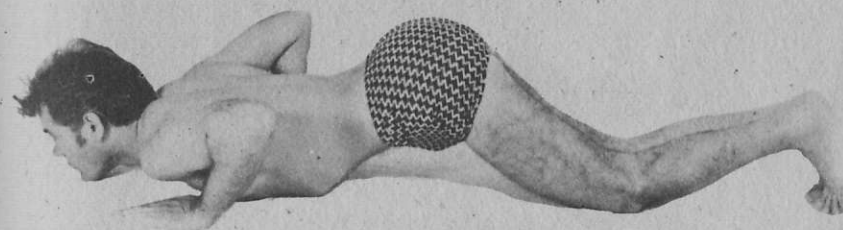
3.Expirați complet (fig.156)



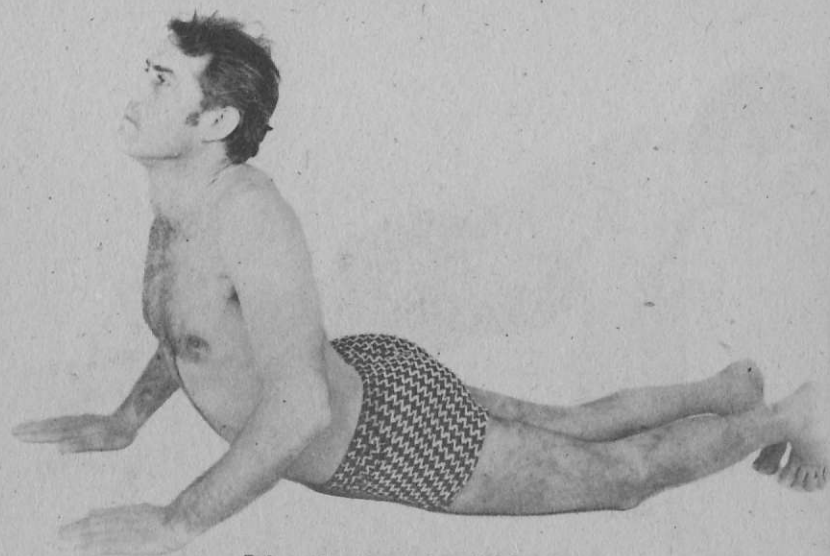
4. Rețineți respirația (plămîni goi) (fig.157)



5. Inspirați profund (fig.158)



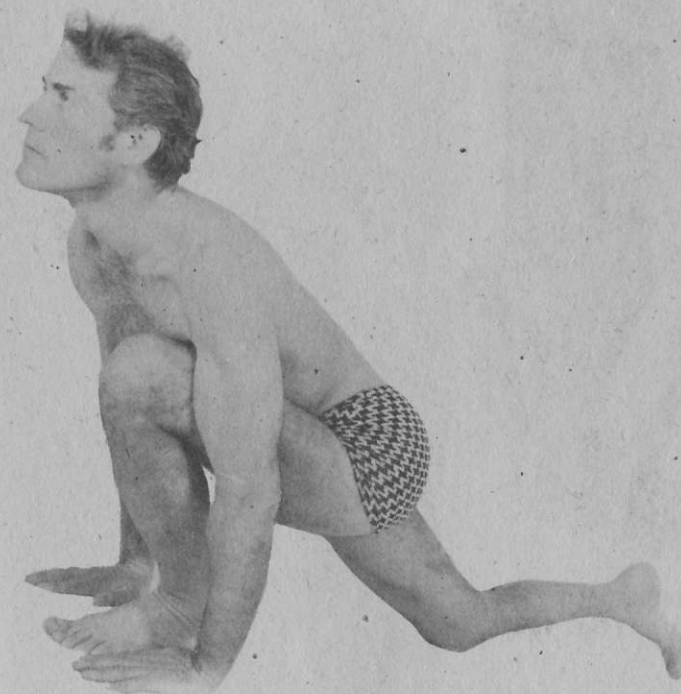
6. Expirați (fig. 159)



7. Inspirați profund (fig.160)



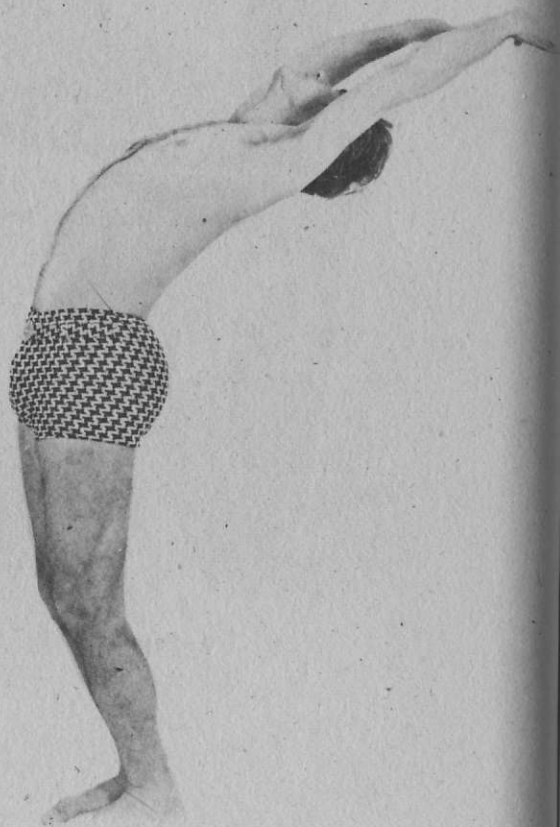
8. Rețineți respirația (plămîni plini) (fig.161)



9. Expirați (fig. 162)



10. Rămîneți cu
plămîni goi (fig. 163)



11. Inspirați (fig. 164)



12. Expirați (fig. 165)

PRĀNĀYAMA

Capitolul I

RECOMANDĂRI :

În acest capitol vom trata practica celor mai folosite exerciții de respirație yoga și în același timp lipsite de pericole.

Ca și la capitolele *asana*, *mudra*, *bandha*, vom începe prin recomandări privind măsurile ce trebuiesc luate pentru asigurarea unei bune execuții a acestor exerciții, obținând astfel maximum de foloase pentru conservarea sănătății, prelungirea tinereții și uitarea bătrâneții.

1) Cea mai importantă precauțiune ce trebuie luată înainte de începerea exercițiilor de respirație este relaxarea care trebuie să fie cât mai perfectă.

2) Tot atât de importantă este și concentrarea gândului pe toate fazele de execuție a fiecărui exercițiu *prāṇāyāma*. Cum veți vedea mai departe, energia denumită în sanscrită *prana*, care însuflețește viul din noi, urmează direcția indicată de gândul nostru.

3) Respirația pe gură este interzisă.

4) Respirația se face numai pe nas și în mod egal prin ambele nări. Respirația inegală afectează sistemul nervos (atenție).

Iată câteva metode de desfundare a nasului :

Tehnica desfundării nărilor, pentru egalizarea inspirației aerului este următoarea :

a) dimineța când v-ați trezit din somn și ați constatat că ambele nări sînt înfundate, așezați-vă pe un scaun, bustul drept, închideți gura și forțați-vă să respirați pe nas de 5-7 ori.

Apoi vă culcați pe spate și repetați respirația forțată prin nări de același număr de ori.

Dacă numai o nară este înfundată, repetați același procedeu dar astupînd nara care funcționează și forțînd inspirația și expirația numai prin nara astupată.

b) trageți apă sărată pe nas.

La o cană de apă caldă de 250 gr, puneți 1/2 linguriță de sare și mestecați pînă cînd sarea s-a dizolvat bine. Acum vărsați apă într-o mînă (făcută pumn) aplecați capul și introduceți nasul aici ; inspirați apa sărată pînă ce trece în gură și aruncați-o afară.

După ce ați terminat cana de apă, urmează uscarea nărilor. Vă aplecați în față căutînd ca prin cîteva expirații mai ample să dați afară picăturile de apă sărată rămase pe mucoasele nasului. Apoi suflați nasul într-o batistă.

c) un procedeu mai ușor de executat este următorul : dacă nara stîngă este înfundată, apăsăți subțioara dreaptă pe marginea spătarului unui scaun și invers pentru nara dreaptă. Yoghinii indieni umblă cu un fel de cîrjă terminată la capătul de sus cu un suport în formă de semilună pe care-și apasă subțiorile cînd nările nu funcționează egal.

d) un alt procedeu este acela al vibrațiilor intracraniene. Stați pe un scaun, mîinile pe genunchi, ochii închiși. Inspirați aer pînă la capacitatea normală a plămînilor.

Apoi, în timp ce expirați numai pe nas, cîntați la unison, cu gura închisă și pe ton nazal, așa cum fac coriștii cînd cîntă unele pasagii mute. Veți percepe imediat în fosele nazale vibrațiile care vor desfunda nările.

e) dacă nara dreaptă este înfundată, veți sta într-o poziție jumătate culcat și jumătate așezat pe partea stîngă cu capul dat pe spate și tot spre stînga. Astupați ușor nara stîngă, obligînd aerul să treacă prin nara dreaptă.

Pentru nara stîngă veți proceda invers.

Leac împotriva guturaiului

Puneți apă caldă într-o farfurie adîncă (temperatura apei, cît o puteți suporta). Adăugați o linguriță rasă de bicarbonat de

sodiu. Băgați nasul complet în apă și inspirați pînă trece în gură, apoi o aruncați afară. După aceasta practicați sarvāṅgāsana (lumînarea). Veți scăpa de cel mai rebel guturai.

5) Revedeți recomandările anterioare care rămîn valabile și pentru prāṇāyama, adică :

- mergeți la toaletă, spălați-vă fața, gura, corpul ;
- practica progresivă care să nu vă obosească sau indispună ;
- în caz de întreruperi forțate, veți relua practica de la început, pornind de la exercițiile ușoare.

6) Nu separați asanele de prāṇāyama.

Ansamblul lor constituie un tot inseparabil.

7) Nu uitați regulile de dietă și cumpătare. Fără respectarea lor nu veți obține foloase.

8) Aerisiți bine camera unde faceți prāṇāyama dacă nu puteți să exersați în aer liber.

9) În unele din institutele de învățămînt yoga din India se recomandă începerea practicilor yoga cu salutul soarelui, așa să faceți și dumneavoastră.

10) Graba și lucrul făcut de mîntuială strică totul.

Mai bine nu faceți yoga.

11) Foarte important pentru reușită : goliți-vă capul de gînduri, înainte de începerea exercițiilor.

Liniștea minții calmează respirația.

Stresul emoțional stînjenește practica.

La fel, lenea, indispoziția cauzată de unele afecțiuni împlătoare ca : guturai, răceli, dureri de cap etc.

Buna dispoziție, încrederea, optimismul să vă ocupe spiritul tot timpul.

12) Nu umflați plămîinii peste capacitatea lor normală, prin inspirații forțate.

Dinamica respirației yoga începe cu „a învăța” să respirați abdominal, adică să umpleți cu aer partea de jos a plămînilor simțind apăsarea peretelui abdominal pe cingătoare. Aceasta, în afară de efectele generale ale respirației, prin partea ei mecanică va masa organele din abdomen, stimulînd buna lor funcționare în actele : digestiei, asimilației și evacuării. În plus, are și

un efect psihic : înlătură anxietatea.

13) Din practica noastră, am constatat că se pot obține rezultate superioare și din practica prāṇāyamei, fără timpi de suspendare exagerată a respirației cu plămîinii plini.

Prin cursul nostru de hatha-yoga, urmărim să punem la îndeplină practicanților exerciții care să le asigure o viață lungă, plină de sănătate și optimism și nu de mortificațiuni (fachirism) cu efecte spectaculoase de circ, care mai întotdeauna sînt pline de primejdii pentru sănătatea psiho-fizică a celor ce le adoptă, cum ar fi : moartea aparentă, dislocări de umeri, înghițirea de otrăvuri, foc sau obiecte (săbii etc.)

14) Exercițiile prāṇāyama cu suspendare exagerată a respirației, în afară de faptul că sînt contraindicate suferinșilor de boli pulmonare și cardiace, pot provoca la persoanele hipersensibile fenomene metapsihice de nedorit (halucinații vizuale, auditive etc.).

La aceste concluzii s-a ajuns prin studiile întreprinse în institutele și laboratoarele de cercetări yoga, constatîndu-se că practicarea exercițiilor de respirație cu rețineri de suflu provoacă reacții psiho-fiziologice uneori foarte grave ca : leziuni ireversibile pe cord și creier.

Fiți liniștiți. Exercițiile de respirație din această carte sînt fără pericole.

CAPITOLUL II

DINAMICA SUFLULUI

PRĀṆĀYAMA este metoda de respirație dirijată, după tehnicile yoga. În timp ce respirația normală este automată, inconștientă, prāṇāyama este pusă sub controlul minții, impunând tehnicii respiratorii durată și ritm.

Cuvîntul „PRĀṆĀYAMA” este format din două părți :

— Prana definește energia care însuflește și întreține viața, viul din noi, yama înseamnă control.

Energia vie (prana) există după yoghini în asociație cu aerul ce-l respirăm, prāṇāyama capătă definiția de respirație controlată de voința omului.

Universul este plin de radiații. Pe unele, oamenii de știință le-au identificat, cercetat și folosit (unde electromagnetice, unde herziene, calorice, luminoase, ultraviolete etc.).

Ca și razele ultra-violete sau infraroșii, prana emană din soare și ne întreține viața și sănătatea. Mai subtilă decât electricitatea (căreia nici pînă acum nu i s-a găsit o definiție satisfăcătoare), prana spun yoghini, există în aerul ce-l respirăm, în alimentele și apa ce-o ingerăm...

Curenții pranei :

- Ha solar-pozitiv (+)
- Tha lunar-negativ (-)

Dublul eteric

În urmă cu aproape o sută de ani, filozofia hindusă făcea cunoscut, prin diverse publicații, că materia are șapte stări de agregare și nu numai trei cîte se considerau pînă atunci. Iată că

știința oficială (de laborator) în urmă cu peste patru decenii, a confirmat existența celei de a patra stări a materiei (plasma).

Am făcut această scurtă introducere în susținerea cu date experimentale a afirmației făcute de filozofia hindusă, că corpul fizic omenesc alcătuit din primele trei stări de agregare ale materiei : solid, lichid și gazos, are o dublură formată din restul de patru stări ale materiei, denumit „dublu eteric” cu care se interpătrunde.

Denumirea indiană a dublului eteric uman este *Pranamayakosa* adică vehiculul, mediul de propagare al pranei. El depășește suprafața corpului nostru fizic formînd aura eterică sau cum se mai numește și aura sănătății și care a fost fotografiată anul trecut de Prof. Semion Kirlian și soția sa Valentina, din U.R.S.S. Aparatul lui Kirlian poate să fotografieze și să filmeze energia bioplasmatică existentă în orice ființă vie.

Dublul eteric are principala funcțiune de a absorbi prana sau vitalitatea și de a o repartiza în toate părțile corpului nostru fizic.

Separarea temporară a dublului eteric de partea sa densă, se face în timpul somnului, prin hipnotism. Separarea definitivă înseamnă moartea.

Pentru captarea și distribuirea pranei în corpul dens, dublul este înzestrat cu o rețea de conductori și centre de forță alcătuite din materia sa eterică (invizibilă).

Conductorii prin care circulă prana se numesc nadis-uri. Cei principali sînt :

- sushumna, străbate măduva spinării
- Ida pornește din nara stîngă (curentul „tha”)
- Pengala pornește din nara dreaptă (curentul „ha”)

Ambele coboară în lungul coloanei vertebrale pînă la baza ei, încrucișîndu-se pe drum de mai multe ori.

Centrele de forță, numite în sanscrită *chakre*, adică roți se află așezate pe suprafața dublului eteric la o anumită depărtare de suprafața corpului fizic. Yoghini le descriu ca pe niște vîrtejuri strălucitoare ce se rotesc cu viteză și se suprapun (cu aproximație) peste plexurile nervoase.

La acei oameni (care respectă și aplică în viața lor prevederile yamei și niyamei) chakrele scinteiază viu și au dimensiuni crescute. Ei beneficiază de o sănătate robustă.

Denumirea chakrelor în sanscrită este următoarea :

- sahasrara — se află pe creștetul capului
- ajna — se află între sprâncene
- vishuddha — se află la gât
- anahata — se află la inimă
- manipura — se află la ombilic
- svadhishtana — se află la splină
- muladhara — se află la baza coloanei vertebrale

Respirația normală cuprinde două faze: inspirația și expirația aerului. În activitatea de toate zilele cantitatea de aer inspirată depinde de foarte mulți factori: sex, greutate, natura activității, calitatea atmosferei din jur, dacă vă aflați sub apăsarea unui stres, nervoși, sau în repaos.

În dinamica respirației yoga, intervine controlul minții și concentrarea asupra actului respirator, care desăvârșește rezultatul.

Avînd la îndemînă aceste mijloace, yoghinii au experimentat multe feluri de a respira, avînd ca scop să capteze cît mai multă prana, spre folosul ființei umane.

Noi vom descrie aici pe cele mai folosite dintre ele și lipsite de pericole.

De asemenea, am evitat tot felul de definiții și denumiri greu de reținut și pronunțat, care mai mult încurcă sau preocupă inutil mintea executantului.

Exerciții de respirație yoga

I. Respirația pulmonară

Primul și cel mai simplu exercițiu de respirație supravegheată este cel diafragmatic sau abdominal.

Luați una din pozițiile favorite: lotus, siddhāsana, în picioare sau culcat.

Orientați capul spre nord în poziția culcat, iar în celelalte să aveți fața spre nord.

Coloana vertebrală dreaptă.

Căutați un loc ferit, unde să vă simțiți bine. Să aveți aer curat, liniște și temperatură normală. Păstrați în minte un singur gînd: supravegherea exercițiului.

Fără nici o sforțare, goliți plămîinii de aer. Apoi inspirați simțind cum partea de jos a plămînilor se umflă apăsînd pe cîngătoare; pieptul rămîne imobil. Imediat expirați. Repetați de 3-4 ori.

Avantaje:

- masînd organele din abdomen, restabilește la normal activitatea stomacului și intestinelor leneșe sau suferinde;
- reduce tensiunea arterială;
- ajută activitatea inimii;
- gonește anxietatea.

II. Respirația mijlocie sau costală

Aceleași recomandări pentru poziție, orientare, relaxare și concentrare pe execuție.

Executați mai întîi primul exercițiu (respirația abdominală). În continuare umpleți cu aer plămîinii, simțind dilatarea coastelor.

Expirînd, coastele revin la loc.

Repetăți exercițiul de 3-4 ori.

Avantaje:

- îmbunătățește circulația sîngelui în organele din această regiune: splină, rinichi, ficat;
- mărește capacitatea de ventilație cu aer a plămînilor în partea lor mediană.

III. Respirația claviculară

Acest fel de respirație este cea normală pentru majoritatea sexului feminin.

Aceleași recomandări privind măsurile de execuție.

Concentrați-vă asupra vîrfurilor plămînilor care se umplu cu aer ridicînd claviculele și umerii în sus. Celelalte părți: abdominală și mediană lucrează normal.

Expirînd lent, claviculele și umerii revin la loc.

Repetăți exercițiul de 3-4 ori.

Avantaje:

— mărește capacitatea de respirație pulmonară printr-o mobilizare supravegheată a părții lor superioare.

IV. Respirația completă yoga

Nu este altceva decît efectuarea în flux continuu a celor trei feluri de respirație descrise mai înainte, de inspirație și expirație a aerului.

Repetăm: nu vă umflați peste măsură; adoptați un ritm lent; respirația să curgă normal, fără nici o jenă.

La început, este bine ca respirația completă yoga să se facă culcat și după ce mai întîi ați obținut relaxarea, care să pună liniște și calm în toată ființa dumneavoastră, condiție esențială pentru reușita exercițiilor prāṇāyama.

Execuție: stați în lotus, siddhāsana, în picioare sau culcat. Inspirați unind într-una, cele trei feluri de respirație (abdominală, costală și claviculară), numărînd în gînd pînă la 8. Apoi expirați aerul numărînd la fel pînă la 8.

Numărul 8 este indicativ. Se poate începe și cu patru sau șase, după capacitatea respiratorie a fiecăruia.

În respirația yoghinică completă, adică a celor trei feluri unite în flux continuu, lucrează în mod egal întreg plămînul, prin lobii de jos, de mijloc și superiori antrenați pe rînd în actul respirator.

Durata stabilită prin numărătoare adaugă și ritm în fluxul respirator.

Unii maeștrii yoghini recomandă ca la acest exercițiu, expirația aerului să se facă pe gură și cît de încet spre a reține astfel în organism cît mai multă prāṇă. Expirația pe gură să se facă numai ziua cînd sînteți obosiți și niciodată seara, deoarece produce insomnie.

Aceeași recomandare de la asane: faceți prāṇāyama pe nemîncate sau la ore îndepărtate de mese.

Durată: prima dată executați respirația yoga completă de două ori, adică circa un minut.

Apoi sporiiți durată săptămînal, cu cîte un minut, ajungînd pînă la 7 minute sau mai bine precizat, atît cît să nu simțiți jenă, oboseală sau orice altă tulburare care indică oprirea exercițiului.

Una dintre condițiile care garantează deplina reușită este și continuitatea.

Întreruperile sau practica pe poște, cum se spune, este o contraindicație.

Avantajele exercițiului

Cercurile de yoga din India exaltă în superlative binefacerile acestui exercițiu:

— prin înmagazinarea conștientă de prāṇa, plămîinii, sîngele, creierul cu întreaga rețea nervoasă sînt întineriți, întăriți și umpluți cu sănătate;

— starea psihică, funcțiile cerebrale își recapătă voioșia și optimismul tinereții;

— glandele cu secreție internă și toate organele din corp sînt influențate, tonificate și repuse în funcțiune;

— tulburările cardiace și hipertensiunea arterială sînt ameliorate după cîteva săptămîni și vindecate după cîteva luni de practică conștientă, devotată și asociată cu asane și regim alimentar;

— asociat cu asanele: paschimottānāsana și ardha matsyendrasana, reface deviațiile și defectele coloanei vertebrale.

Notă: respirația completă este exercițiul principal de prāṇāyama și constituie baza de la care pornesc toate celelalte variante de respirație yoghinică.

VARIANTĂ cu retenție și ritm

Tehnica de execuție este aceeași de la exercițiul de respirație completă yoga, căreia i se adaugă o nouă fază:

— reținerea respirației.

Fazele se egalează ca durată numărînd în gînd pînă la 8 pentru fiecare, imprimînd astfel și ritm controlat actului respirator. Se poate și pînă la 6 sau 4 după capacitatea inspiratorie.

Exemplu :

— inspirația (pūraka)	4-6-8
— reținerea cu plămîinii plini (antara kumbhaka)	4-6-8
— expirația (rechaka)	4-6-8
— pauză cu plămîinii goi (bāhya kumbhaka)	4-6-8

Durata : pentru cei sănătoși va fi între 5-10 minute pe ședință, dimineața și seara, socotind că exercițiul cu reținere de respirație se face după ce mai întîi a fost bine învățat primul (cel fără retenție de suflu).

Este bine să folosiți calea progresivă ajungînd treptat la o durată mai lungă după ce v-ați convins că nu v-a provocat nici o neplăcere.

Suferinzi de boli pulmonare sau cardiace vor face la început exercițiul cu prudență, pornind de la 1 minut și sporindu-i durata săptămînal.

Avantaje :

- aceleași arătate la primul exercițiu ;
- în plus, efectele sale pe sistemul nervos sînt marcate, calmează și înlătură tulburările sale, disciplinează și întărește voința ;
- aceste efecte binefăcătoare se extind și asupra rețelei nervoase a inimii ;
- executat în padmāsana (lotus) sau siddhāsana, efectele sale se măresc deoarece prin comprimarea mușchilor picioarelor, o mare parte din sîngele ce în mod normal circulă aici, se redistribuie în folosul organelor din corp : bazin, inimă, creier etc.

Vă reamintim că sistemul nervos care conduce viața vegetativă este compus din :

- sistemul simpatic, al acțiunii, al excitației și sistemul parasimpatic, al prezervării, al calmării.

Funcția lor este antagonistă. Unul excită, altul calmează.

Respirația kumbhaka pune armonie în funcția celor două sisteme, înlăturînd hiperexcitabilitatea cauzată de stresul zilnic, omul devenind stăpîn pe sine.

a) IN MERS (fără retenție)

Tehnica : numărați în gînd 4 pași pentru durata inspirației și 4 pași pentru expirație.

Ritmul de 4 pași este indicativ ; fiecare prin tatonare, își va găsi ritmul propriu de 4, 6 sau 8 pași.

Durata : veți repeta exercițiul în mers fără retenție de suflu, de 5-8 ori ; condiția e să vă simțiți reconfortat. Orice jenă înseamnă depășirea timpului necesar executantului și în acest caz după o pauză de 2-3 zile reluați exercițiul repetîndu-l de 3-4 ori.

b) În mers cu retenție de suflu

Tehnica : numărați 4 pași (6 sau 8) pentru inspirarea aerului, idem pentru blocarea suflului, idem pentru expirație.

Durata : repetați exercițiul de 5 ori.

Nu vor fi executate consecutiv ambele exerciții, ci o zi fără retenție, o zi cu retenție.

Avantaje :

- vă va reîmprospăta forțele fizice și nervoase, calmul, buna dispoziție.

Notă : exercițiul de respirație în mers fără retenție este recomandat bătrînilor sleiți de puteri.

Vor alege locul de plimbare în grădini publice, parcuri, spații cu verdeață și aer curat.

Respectați indicațiile noastre pentru durată. Nu uitați, exagerarea este contraindicată. Veți obține efecte contrare.

Totul să vină progresiv.

Exercițiul de respirație care purifică

Exercițiu popularizat de Selvarajan Yesudian.

Execuție : în picioare. Tălpile îndepărtate. Inspirați pe nas, ușor, ca în respirația yoghnică completă.

Expirația se face astfel : buzele apasă tare pe dinți și sînt puțin deschise, spre a lăsa o mică deschizătură prin care expulzăm aerul într-un număr (convenabil fiecăruia) de mișcări scurte și sacadate. Trebuie să avem impresia că un mare efort este necesar din partea mușchilor abdominali, intercostali și ai diafragmei pentru a expulza aerul prin deschizătura buzelor.

Notă : dacă nu veți respecta această recomandare și veți expulza aerul ușor și lent, exercițiul își pierde eficacitatea.

Avantaje :

- elimină toxinele din sînge ;
- vindecă bolile cronice și consolidează imunitatea corpului ;
- durerile de cap, guturaiul și gripa se vindecă rapid ;
- sporește încrederea în sine, triumfînd asupra ipohondriilor.

Durată : se repetă de trei ori.

Pe timpul epidemiilor acest exercițiu va împiedica molipsirea. Va fi practicat zilnic în 5 reprize fiecare a cîte 3 ori.

Exercițiul de respirație HA în picioare

Exercițiu popularizat de Selvarajan Yesudian

Execuție : în picioare cu tălpile îndepărtate.

Inspirați ca în exercițiul de respirație yoghnică completă ridicînd brațele ușor pînă la verticală. Rețineți suflul 2-3 secunde, apoi vă aplecați în față brusc, lăsînd mîinile să cadă în jos și expirînd pe gură să scoateți sunetul „Ha”. Sunetul nu va fi emis prin mecanismul vocal obișnuit ci prin puterea aerului trecînd peste cavitățile rezonatoare.

Apoi, vă redresați corpul în timp ce inspirați și ridicați brațele din nou la verticală.

Expirînd ușor pe nas, lăsați brațele în jos (fără să vă mai aplecați) încheind astfel exercițiul.

Avantaje :

- curăță căile respiratorii ;
- mărește rezistența la frig ;
- îmbunătățește circulația sîngelui ;
- împiedică manifestarea stărilor depresive ;
- este recomandat polițiștilor, detectivilor, medicilor de boli mentale și tuturor acelor care au activități ce-i solicită moral și nervos.

Exercițiul de respirație HA culcat

Execuție : culcat pe spate pe podea. În timp ce faceți o inspirație yoghnică completă, ridicați brațele și le duceți înapoia capului plasîndu-le pe podea. Rețineți suflul cîteva secunde, pe urmă ridicați repede picioarele, îndoiiți genunchii brusc și cuprindeți-i cu brațele. În timp ce apăsați coapsele pe abdomen expirați pe gură suflul „Ha”, prin forța aerului ce trece peste cavitățile rezonatoare.

După cîteva secunde de repaos, în timp ce inspirați lent, dați drumul la brațe ducîndu-le înapoia capului ; ridicați și picioarele la verticală apoi le lăsați să cadă pe podea. Rețineți aerul cîteva secunde și în timp ce expirați ușor pe nas, coboriți brațele pe lîngă corp.

Relaxare completă 5 minute.

Avantaje :

- aceleași ca la exercițiul Ha în picioare.

PROGRAM DE ANTRENAMENT

Înainte de a trece la alcătuirea unui program de antrenament zilnic, trebuie să învățați execuția asanelor, mudrelor, bandhelor și exercițiilor de respirație yoga, spre a vă da seama ce includeți în program.

ÎNCEPUTUL

O lună, două, trei... poate mai mult, vor fi consacrate învățării exercițiilor. Durata depinde de vîrstă, starea de anchilozare și de perseverență. Veți pune mai întîi ordine în viața dumneavoastră așa cum prevăd etapele preliminare yama și niyama. De asemenea veți revedea și aplica recomandările și precauțiunile făcute la început și la capitolul prāṇāyama.

Apoi veți începe practica de învățare a exercițiilor după următorul program.

Prima săptămînă

Întorcînd orice început este mai anevoios, și fiind vorba de învățat exercițiile, va trebui să vă sculați cu o oră înainte de a pleca la serviciile unde sînteți angajați. Nu este timp pierdut, din contra...

Luni dimineața ora 6

Sînteți în pat. Întindeți-vă imitînd mișcările ce le face pisica sau cîinele cînd se scoală. Întindeți-vă bine dirijînd gîndul pe coloana vertebrală pe care să o simțiți că se lungește puțin.

Acum, întins pe spate (în pat) închideți ochii și faceți prima ședință de relaxare (śavāsana) așa cum este descrisă în carte.

După 5-10 minute de relaxare, coboriți din pat cu mișcări lente. Mergeți la baie. Spălați-vă dinții, curățiți limba; apoi beți paharul cu apă. Faceți un duș sau spălați-vă cu apă rece pe față, brațe, bust și frecați-vă cu prosopul. Curățiți nasul trăgînd apă sărată așa cum am indicat la tehnicile de desfundare a nasului (capitolul prāṇāyama).

Mergeți la toaletă și evacuați intestinul.

Sînt foarte mulți bărbați și femei care dimineața la trezirea din somn sînt obligați să meargă la toaletă. Să nu cumva să întrerupeți această obișnuință — reflex, ci să o păstrați ca pe o binefacere. Veți reveni după scaun în pat făcînd ședința de relaxare etc.

Acum treceți la exercițiile de încălzire și pregătire a corpului în vederea executării asanelor :

- alergarea pe loc ;
- exerciții de mlădierea coloanei vertebrale ;
- exerciții pentru mlădierea picioarelor.

Ora 6,30

- exerciții pentru ochi,
- exerciții pentru gît,
- exerciții pentru limbă (simhāsana),
- exercițiul „să întinerim obrazul”,
- śavāsana (relaxarea).

Ora 6,45

Sfertul de oră rămas, va fi afectat învățării, în fiecare zi, a unei asane.

Ora 7

Puteți pleca la serviciu.

Notă : Ora 6 dimineața poate fi schimbată de fiecare dată după programul său de lucru și ora țării sale.

După amiază. În timpul liber învățați concentrarea. Este foarte important să o stăpîniți, deoarece așa cum am arătat, însoțește atît asanele cît și prāṇāyama.

Vă sfătuim să nu abordați prea multe asane deodată. Nimic forțat, nimic obositor. Progresul trebuie să vină treptat. În India se fac 3-4 asane pe lună.

În restul zilelor din lunile de învățămînt veți păstra același program din prima zi, rezervînd sfertul de oră sau mai mult, învățării asanelor ; după cum dispuneți de timp, dar cu grija de a nu depăși limitele recomandate de noi.

Considerînd că ați încercat toate asanele și sînteți capabili să executați bine majoritatea din ele, vom trece la alcătuirea unui nou program.

— În primul rînd, exercițiile de încălzire și pregătire (alergarea pe loc, mlădierea coloanei și a picioarelor) vor fi înlocuite cu grupul de asane comprimate dehumit „Salutul Soarelui” care de asemenea nu va putea fi bine executat, pînă ce nu ați ajuns să stăpîniți bine execuția asanelor ce-l compun.

PROGRAM

Pentru elevi între 18-45 ani

1. orientarea ;
2. exerciții pentru ochi ;
3. exerciții pentru gît ;
4. exerciții pentru limbă (simhāsana) ;
5. exerciții pentru obraji (facultativ) ;
6. salutul soarelui ;
7. śavāsana (relaxarea) ;
8. vajrāsana, siddhāsana sau lotus (depinde de stadiul în care vă aflați) la care veți asocia exercițiul de respirație completă (cu sau fără retenție de suflu).

Timp de execuție : 20 minute

Notă : În fiecare zi veți exersa cîte alte două asane din tabloul exercițiilor practice înscrise în ordinea executării lor și combinate cu exerciții de respirație.

Exercițiile de la numărul de ordine 1 la 7 rămân definitive în programul dumneavoastră.

Cu timpul, vă veți alege asanele favorite (necesare conservării sănătății sau tratării unor defecte sau boli) și le veți include în programul zilnic. Restul asanelor le veți repeta programându-le la intervale comode pentru dumneavoastră. Nu uitați concentrarea.

PROGRAM

Pentru elevi avansați, dotați cu aptitudini fizice deosebite, perseverență și constanță.

1. orientarea ;
2. exerciții pentru ochi ;
3. exerciții pentru gât ;
4. exerciții pentru limbă (simhāsana) ;
5. exerciții pentru obraji (facultativ) ;

6. asane din tabloul exercițiilor practice înscrise în ordinea executării lor, adică faceți întâi pe cele cu flexiuni înainte și înapoi, apoi pe cele de răsucirea coloanei la stînga și la dreapta și în final asanele cu capul în jos.

7. Asociați exerciții de prāṇāyama.

Respectați întocmai recomandările făcute (orientare, relaxare, ținută, fără grabă, respectînd durata etc.)

8. Terminați totdeauna cu śavāsana.

Nu uitați concentrarea

Notă : pentru o cît mai bună orientare a tuturor elevilor, vă dăm mai jos un program practicat la „The Forest University” — Ashram Sivananda din Rishikesh — Himalayas — INDIA

Asane — prāṇāyama

Durata

— Salutul soarelui	de 3-5 ori
— Relaxare	1 minut
— Sarvāṅgāsana	1 minut
— Halāsana	2 minute
— Matsyāsana	1 minut

— Relaxare	2 minute
— Paschimottāṇāsana	2 minute
— Bhujangāsana	1 minut
— Relaxare	1 minut
— Salabhāsana	1 minut
— Relaxare	1 minut
— Dhanurāsana	1/2 minute
— Relaxare	1 minut
— Ardha-Matsyendrāsana	1 minut
— Relaxare	1 minut
— Shirshāsana	1-10 minute (progresiv)
— Relaxare	2 minute
— Uddiyana și Nauli	1-2 minute
— Relaxare	2 minute
— Prāṇāyama (respirație)	3 minute
— Śavāsana	3-5 minute

PROGRAM

Pentru persoane care au depășit 50 de ani și care au încheieturile anchilozate, sau au depășit greutatea normală indicată pentru înălțimea lor.

1. Orientarea
2. Alergarea pe loc 2-3 minute
3. Exerciții pentru mlădierea coloanei — 1-2 minute
4. Exerciții pentru mlădierea picioarelor — 2 minute
5. Exerciții pentru ochi — 2 minute
6. Exerciții pentru gât — 2 minute
7. Exerciții pentru limbă 3-5 ori
8. Exercițiu pentru întinderea obrazului — 4 ori
9. Salutul soarelui, sau vă alegeți pentru practica zilnică asanele ce le puteți executa ușor și fără inconveniente.
10. Śavāsana (relaxarea) de 2-3 ori pe zi cîte 10 minute.
11. Concentrarea.

INCHEIERE

Acum cînd ați parcurt toată cartea, ați privit fotografiile, rămîne să vă hotărîți dacă veți începe practica.

Dacă sînteți entuziasmat, mai citiți o dată cartea, dar cu toată atenția și în special recitiți etapele pregătitoare (yama și niyama) adică regulile morale și de dietă.

Yoga nu este un sport de delectare; faci azi ceva și mai faci altădată!

Dacă veți obține efecte contrare, nu este de vină yoga, nu-i adresați gînduri sau vorbe urite.

Vinovatul sînteți dumneavoastră, nu ați respectat întocmai recomandările făcute privind practica progresivă, concentrarea și RELAXAREA.

Dacă v-ați hotărît, înainte de a începe practica unei asane sau exercițiu de respirație învățați mai întîi textul pe din afară, ca să nu vă opriți în mijlocul execuției și să alergați după carte spre a o consulta.

Alegeți-vă un loc, o cameră, în care să aveți condiții de curățenie, aer curat, liniște și tihnă sufletească. Căutați să fiți singur, să nu fiți deranjat. Nu vă lăudați în cercurile dumneavoastră de prieteni că faceți yoga. S-ar putea ca unul din ei să facă vreo glumă jenantă sau chiar ofensatoare.

Maeștrii yoghini consideră aceasta ca pe un blasfem adus unei doctrine venerate de mii de ani în orient, doctrină bazată pe reguli de instruire fizică și morală, avînd drept scop perfecțiunea omului.

Preveniți astfel de situații a căror cauză să nu fiți nicio dată dumneavoastră.

REZUMAT

Viața modernă solicită din zi în zi tot mai mult puterile omului, în străduința lui de a-și asimila valul de cunoștințe noi și a tehnicilor respective de realizare materială.

În această situație, editurile de peste tot caută să publice lucrări care să ajute omul să descopere în el unele rezerve necunoscute de energie spre a putea să facă față cu maximum de eficiență acestui ritm impetuos de dezvoltare a societății umane.

Lucrarea prezentă constituie un ajutor prețios pentru omul modern angajat în acest ritm aprig de viață nouă, arătîndu-i calea de urmat pentru descoperirea rezervelor sale de energie, conservarea lor și indirect asigurarea unei tinereți plină de sănătate, mult peste anii care în mod normal indică instalarea bătrîneții.

În paginile ei a fost detaliată toată experiența autorului bazată pe cele mai perfecționate cunoștințe și tehnici Yoga, însușite în institutele superioare de yoga din: Rishikesh, Delhi și Bihar (India), la care ulterior autorul a adăugat și experiența școlilor americane din New-York și Bahamas.

Această experiență poate fi considerată cea mai bună verificare a eficacității tehnicilor expuse în această carte, deoarece ea l-a ajutat pe autor să scape de cîrjele căpătate de la o poliometită.

Fotografiile din carte îl reprezintă pe autor, executînd fiecare exercițiu, urmat de explicațiile privind realizarea tehnică și efectele lui curative.

Cartea este universală. Ea poate fi însușită și aplicată de oricine indiferent de țară, climat etc. Nu așteptați miracole din afară. Miracolul este în voi.

ABSTRACT

Modern life requires, daily, more and more human effort; man is confronted with an astonishingly increased wave of knowledge and techniques of material achievement.

Under this circumstance, the publishing houses all over the world strive to publish books which may help man to for a successful getting through this impetuous evolution rhythm of mankind.

The present book tries to give an answer to this essential problem — being therefore an useful guide of behaviour of the modern man, involved in the ardent rhythm of industrial era. The book suggest to him a possible way — aiming at revealing unexpected energies which may be activated. By preserving them, through a rational and methodic exercise, a long healthful youth is ensured — just beyond the so called „hoary age“.

In the framework of this book a rich experience is presented, relying on the most improved knowledge and practice of Yoga — assimilated by the author in the advanced Yoga institutes of Rishikesh, Delhi and Bihar (India), to which is added, thereafter, the experience obtained in the American Schools of New-York and Bahamas.

This experience may be taken as quite convincing proof of the efficiency of the practice recommended in this book — because, applying this yoga practice, the author succeeded in regaining all his health, leaving aside the crutches that a pitiless polioblighed him to bear.

The images reproduced in the book, represent the author performing gradually the necessary postures. The figure — captions refer to the technique of execution and to the curative effect of the asanas.

The book is, to a certain extent, universal. It may be entered upon by every man — no matter what is his country, in what climate he lived, etc. No miracle is to be expected from outside — it is to be found inside ourselves.

RÉSUMÉ

La vie moderne sollicite de plus en plus les forces de l'homme dans son effort d'assimiler l'amas de nouvelles connaissances et leur techniques de réalisation matérielle. Dans cette situation les éditeurs de partout s'intéressent à publier des livres qui aident l'homme à découvrir en soi même avec un maximum d'efficacité ce rythme impétueux du développement de la société humaine.

A cet égard ce livre représente une aide précieuse pour l'homme moderne, entraîné dans cet âpre rythme d'une vie tumultueuse, en lui montrant le chemin à suivre afin de découvrir ses réserves d'énergie, leur conservation et implicitement l'assurance d'une jeunesse riche en santé et prolongée au-delà des années qui caractérisent normalement l'instauration de la vieillesse.

Dans cet ouvrage est présentée en détail toute l'expérience de l'auteur fondée sur les connaissances et les techniques Yoga les plus perfectionnées, acquises dans les institutions supérieures de Yoga de : Rishikesh, Delhi et Bihar (India), complétées plus tard avec l'expérience des écoles américaines (New-York et Bahamas).

Cette propre expérience de l'auteur peut être considérée comme une importante vérification de l'efficacité des techniques étudiées dans ce livre, car ces techniques ont aidé l'auteur de jeter les béquilles, conséquence d'une polyomyélite.

Les photographies du livre (le yogi pratiquant) représentent l'auteur en exécutant chaque exercice avec les explications pour la réalisation technique et leurs effets thérapeutiques.

Le livre est universel. Il peut être assimilé et appliqué par n'importe qui, sans tenir compte du pays, climat, etc.

N'attendez pas des miracles du dehors.

Le miracle est en vous même.

ZUSAMMENFASSUNG

Im Bestreben sich die dauernd anwachsende Kenntniswelle, sowie auch die betreffenden, technischen Verwirklichungsmöglichkeiten anzueignen, werden die menschlichen Kräfte im modernen Zeitalter von Tag zu Tag höher beansprucht.

Angesichts dieses Tatbestandes, bemühen sich die Verlage allgemein, Werke zu veröffentlichen, die dem Menschen verhelfen sollen, immer neue Energiereserven aus sich zu schöpfen, um dadurch diesem strömischen Entwicklungsrhythmus der menschlichen Gesellschaft bestens nachkommen zu können.

In diesem Sinne bietet die vorliegende Arbeit eine wertvolle Hilfe für den an diesem neuen, lebhaften Lebensrhythmus teilhabenden Menschen und lehrt ihn den Weg zur Entdeckung seiner Energiereserven, deren Verwahrung und indirekt auch den Weg zur Erhaltung einer gesunden Jugend, weit hinausragend über die Jahre, die gewöhnlich das Altern kennzeichnen.

Die vorliegende Arbeit enthält die auf den vollkommensten Kenntnissen und Yoga-Techniken gegründete Erfahrung des Verfassers, die sich dieser in den Yogahochschulen aus Rishikesh, Delhi und Bihar (Indien) angeeignet hat und zu New York und Bahamas hinzukam.

Eben diese Erfahrung des Verfassers kann als beste Bestätigung für die in diesem Buch beschriebenen Verfahren betrachtet werden, da der Verfasser dadurch von den Krücken, die ihm eine Poliomyelitis herbeibrachte, befreit wurde.

Die Abbildungen in der vorliegenden Arbeit bieten Darstellungen, in denen der Verfasser jede einzelne Übung ausführt, und werden von den Erläuterungen der technischen Ausführungen und ihren kurativen Wirkungen begleitet.

Das Buch hat einen universellen Charakter. Jedermann, abgesehen von Land, Klima usw., kann es anwenden und sich dessen Inhalt aneignen. Keine Wunder kommen von auswärts. Das Wunder liegt in Euch selbst.

RESUMEN

La vida moderna solicita cada día mas la capacidad del hombre, en sus esfuerzos de asimilar la ola de nuevos conocimientos y las respectivas técnicas, de realización material.

En esta situación, las editoriales de por doquier, quieren publicar trabajos que ayuden al hombre por descubrir en él ciertas reservas desconocidas de energía para poder enfrentar con maxima eficiencia este impetuoso ritmo de desarrollo de la sociedad humana.

El presente trabajo, constituye una preciosa ayuda al hombre moderno, empeñado en este vivo ritmo de la nueva vida, mostrándole la via que debe seguir para descubrir sus reservas de energía, para conservarlas e, indirectamente para asegurarle una juventud sana, prolongada, más allá de los años que normalmente indican la vejez.

En sus páginas, fue detallada toda la experiencia del autor basada en los más completos conocimientos de la técnica yoga, aprendidos en institutos superiores de esta disciplina de Rishikesh, Delhi y Bihar (India) y, recientemente en las escuelas de New York y Bahamas.

Esta experiencia puede ser considerada como la mayor verificación de la eficiencia de las técnicas descritas en este libro, porque han ayudado al autor a renunciar a las muléas a que se vió obligado a llevar a causa de una poliomiélitis.

Las ilustraciones del libro representan al autor ejecutando cada ejercicio, acompañadas de explicaciones sobre la ejecución técnica y sus efectos curativos.

El libro es universal y puede servir de modelo para cualquier persona indistintamente del país, clima, etc. No esperen milagros de fuera. El milagro es obra de cada uno de Ustedes.

RIASSUNTO

La vita moderna sollecita ogni giorno, sempre più le possibilità, nel suo sforzo di assimilare l'ondata di nuove cognizioni e delle rispettive tecniche di realizzazione materiale.

In questa situazione, le editrici di ovunque, cercano di pubblicare lavori che aiutano l'uomo a scoprire in se stesso sconosciute riserve di energia onde poter far fronte con massima efficienza a questo impetuoso ritmo di sviluppo della società umana.

Il presente lavoro costituisce da questo punto di vista un prezioso aiuto per l'uomo moderno impegnato in questo accanito ritmo di vita nuova, illustrandogli la strada da seguire per scoprire le sue risorse di energia, per conservarle e indirettamente per la garanzia di una giovinezza piena di salute, molto in più fra gli anni che normalmente indicano l'apparizione della vecchiaia.

Nelle sue pagine era stata presentata dettagliatamente tutta l'esperienza del autore basata sulle migliori conoscenze e tecniche Yoga, appropriate dagli istituti superiori di yoga di: Rishikesh, Nuovo Delhi e Bihar (nell'India) alla quale ulteriormente l'autore ha aggiunto anche l'esperienza delle scuole americane di Nuova York e di Bahamas.

Questa esperienza può essere considerata la migliore verifica dell'efficacia delle tecniche presentate in questo libro, dato che lei ha aiutato l'autore di abbandonare le stampelle alle quali era stato costretto in seguito ad una poliomielite.

Le fotografie del libro rappresentano l'autore mentre eseguisce ogni esercizio, seguite dalle spiegazioni sulla esecuzione tecnica e i suoi effetti curativi.

Il libro è universale, esso può essere appropriato e applicato da ognuno a prescindere dal paese, clima ecc. Non aspettate miracoli dall'esterno. Il miracolo è in voi.

BIBLIOGRAFIE

1. Mircea Eliade; *Le Yoga*, Editura Payot, 1968, Paris.
2. Dharendra Brahmachari; *Yogic Suksha Vyayama* Edited by Caxton Press, 1965, India.
3. Swami Vivekananda; *Raja-Yoga (Les Yoga Pratiques)*, Paris, Albin Michel 1953.
4. C. Kerneiz; *Le Yoga de l'occident*, Editions Adyar, Paris 1938.
5. C. Kerneiz; *Le yoga de la connaissance*, Editions Adyar, Paris 1939.
6. C. Kerneiz; *Le Hatha-yoga*, Editions Adyar, Paris 1937.
7. S. Yesudian et E. Haich; *Sport et Yoga*, Lausanne, Editions Foma-Paris, Albin Michel, 1958.
8. Indra Devi; *Santé et bonheur par yoga*, Ed. Denoel — Les presses d'aujourd'hui Paris 1961.
9. Sri Swami Sivananda Saraswati; *Practical Lessons in Yoga* Published by: The Divine Life Society, Himalayas, India 1971.
10. Srimat Swami Shivananda Saraswati; *Yogic Therapy or Yogic way to cure Diseases*, Rashpurnima, India 1957.
11. Sri Swami Chidananda; *Path to Blessedness*, Published by: The Divine Life Society, Himalayas, India 1973.
12. Swami Vishnudevananda; *The Complete Illustrated Book of Yoga*, Published by The Julian Press, Inc. 1972.
13. B.K.S. Iyengar; *Light on Yoga (Yoga Dipika)*, London: George Allen & Unwin LTD 1965.
14. Prof. Shyam Sundar Goswami; *Hatha Yoga An Advanced Method of Physical Education an Concentration*.
15. Sri Yogendra; *Yoga (Higiene simplificată)*.
16. Louis Frederic; *Yoga Asanas Methode Naturelle de culture physique et mentale*, Editions de Culture Humaine, Sermaise 1967.
17. Andre Van Lysebeth; *J'apprends le yoga*, 2^{ème} Edition Flammarion 1968.
18. Andre Van Lysebeth; *Je perfectionne mon yoga*, 1^{ère} Edition Flammarion 1969.
19. Andre Van Lysebeth; *Pranayama la Dynamique du Souffle*, 1^{ère} Edition Flammarion 1971.
20. Paul Brunton; *India secretă*; Editura Forum.

21. I.C. Voiculescu și I.C. Petricu; *Anatomia și Fiziologia Omului* „Editura Medicală” București, 1971, Ediția IV.
22. Eugen Macovski; *Natura și structura materiei vii*, Editura Academiei Republicii Socialiste România, București, 1972.
23. *Integral Yoga Hatha*, by Yogiraj Swami Satchidananda U.S.A. 1974.
24. Swami Shukdevanadji Maharaj; *Yogic Asanas, Pranayama and Surya Namaskar* Published by Mumukshu Ashran, Shahjhapur, 1956.
25. Paramahansa Satyananda; *Mecanics of Meditation*, Published by „The Bihar School of Yoga” Monghyr, Bihar, India 1973.
26. N.C. Tufoi — *Yoga* — Editura Junimea, Iași, 1979.

Lista ilustrațiilor

Fig.1 Savasana	33	ttanasana	112
Fig. 2-17 Exerciții pentru coloana vertebrală	39	Fig. 92-96 Dvipada Shirshasana	114
Fig. 18-27 Exerciții pentru ochi (Nethra Vyayamam)	51	Fig. 97-98 Bhujangasana	118
Fig. 28-33 Exerciții pentru gât	59	Fig. 99-102 Halasana	120
Fig. 34-36 Simhasana	64	Fig. 103-105 Matsyasana	123
Fig. 37-38 Exerciții pentru reținerea obrazilor	67	Fig. 106 Ardha Salabhasana	124
Fig. 39-42 Padmasana	71	Fig. 107-108 Salabhasana	125
Fig. 43-49 Vajrasana	76	Fig. 109-111 Dhanurasana	127
Fig. 50-52 Siddhasana	81	Fig. 112-113 (a,b,c) Ardha Matsyendrasana	130
Fig. 53-55 Supta-Vajrasana	85	Fig. 114 Madstsyendrasana	134
Fig. 56-58 Mayura-Padmasana	87	Fig. 115-120 Trikonasana	136
Fig. 59-67 Mayurasana	90	Fig. 121-122 Viparita-Karani	142
Fig. 68-70 Badrasana	95	Fig. 123-129 Sarvangasana	145
Fig. 71 Ardha-Kurmasana	98	Fig. 130-135 Shirshasana	152
Fig. 71' Hasta-Padasana	98	Fig. 136-143 Vrikshasana	157
Fig. 72-77 Kurmasana	100	Fig. 144-147 Uddhiyana-bandha	163
Fig. 78-82 Yoga-Mudra	103	Fig. 148-149 Sahaj Agnisara Dhouti	167
Fig. 83-86 Paschimottanasana	108	Fig. 150-152 Nauli	171
Fig. 87 Padahasthasana	111	Fig. 153 Maha-Mudra	176
Fig. 88-91 Urdhva Paschimo-		Fig. 154-165 Salutul Soarelui (Surya-Namaskaram)	178

CUPRINS

Cuvîntul unui profesor indian	5
Cuvînt înainte	6
Prefața autorului	9

PARTEA I-a

Capitolul I

Introducere	13
Etape în Yoga	15
Etapele preliminare	17

Capitolul II

Recomandări și precauțiuni	19
Alimentația	21

Capitolul III

Antrenamentul fizic (asanas, mudras, bandhas)	24
Recomandări	24
Practica	27
1. Orientarea	28
2. Relaxarea	29
3. Concentrarea	33
4. Tehnici de concentrare yoga	34
5. Și acum să începem	37
6. Exerciții de încălzire	38
7. Exerciții pentru ochi (Netra Vyayamam)	50
8. Exerciții pentru gît	58
9. Exerciții pentru limbă (Simhasana)	63
10. Exerciții pentru obraji (Kapala-Sakti-Vardhaka)	67
11. Padmasana (lotus)	69
12. Vajrasana (asana diamantului)	75
13. Siddhasana (asana meditației)	81
14. Supta-Vajrasana (variantă)	84
15. Mayura-Padmasana (asana crabului)	86
16. Mayurasana (asana păsunii)	89
17. Badrasana (asana tronului)	94
18. Ardha-Kurmasana (jumătate broască țestoasă)	97
19. Hasta-Padasana (asana piciorului ținut)	98

20. Kurmasana (asana broaștei)	99
21. Yoga-Mudra	102
22. Paschimottasana (asana cleștelui)	107
23. Padahasthasana (asana berzei)	110
24. Urdhva-Paschimottasana	112
25. Dvipada Schirshasana	114
26. Bhujangasana (cobra)	117
27. Halasana (plugul)	119
28. Matsyasana (asana peștelui)	122
29. Ardha-Salabhasana (asana lăcustei)	124
30. Salabhasana	125
31. Dhanurasana (asana arcului)	126
32. Ardha-Matsyendrasana	129
33. Matsyendrasana	134
34. Trikonasana (asana triunghiului)	135
35. Viparita-Karahi (asana efectului invers)	141
36. Sarvangasana sau luminarea	143
37. Shirshasana (stînd pe cap)	149
38. Vrikshasana (asana arborelui)	157
39. Uddhiyana Bandha (sugerea abdomenului)	162
40. Sahaj Agnisara Dhouti	166
41. Nauli (izolarea mușchilor abdominali)	169
Trei Mudre	174
42. Maha — Bandha Mudra	174
43. Maha — Bedha Mudra	174
44. Maha — Mudra	175
45. Surya — Namaskaram (salutul soarelui)	177

Partea a II-a

Capitolul I

Recomandări	186
-----------------------	-----

Capitolul II

Dinamica suflului	190
Pranayama	190
Dublul eteric	190
Exerciții de respirație yoga	192

I. Respirația pulmonară	192
II. Respirația mijlocie sau costală	193
III. Respirația claviculară	193
IV. Respirația completă yoga	194
În mers (fără retenție)	197
În mers (cu retenție de suflu)	197
Exercițiu de respirație „Ha” în picioare	197
Exercițiu de respirație „Ha” culcat	199
Program de antrenament	199
Încheiere	204
Rezumat	205
Abstract	206
Résumé	207
Zusammenfassung	208
Resumen	209
Riassunto	210
Bibliografie	211
Lista ilustrațiilor	213

Redactor : ADA FĂRTĂIȘ, CONST. DRAM
Tehnoredactor : MIHAI BUJDEI

Apărut 1992. Format 61x86 / 16
Coli tipo 13,5. Bun de tipar 26.10.1992
Editura Junimea
Str. Ștefan cel Mare, nr. 11
IAȘI — ROMÂNIA

Tiparul executat sub cd. nr. 5003
la Imprimeria „BACOVIA”, Bacău
str. Mioriței, nr. 27

250.000